海德堡生存指南

Heidelberg Survival Guide for Chinese Students





海德堡中国学者学生联合会
DER VEREIN DER CHINESISCHEN WISSENSCHAFTLER UND STUDIERENDEN IN HEIDELBERG e.V.

指导老师：

赵伟民　卢奇志　陈正

编委（按姓氏首字母排序）:

陈博洋 彭译萱 高珊珊 张伟特 熊至立 易刚 张清涛

责任编辑（按手册内容排序）:

序　　言：	陈博洋	初到海德堡：	陈博洋
住　　宿：	陈博洋	交　　通：	杨思楠
饮　　食：	林　霞	生　　活：	冷卢子未 陈博洋
购　　物：	孙　欣	学　　习：	周星星 孙欣
文娱活动：	彭译萱 陈博洋	体育活动：	李艳 陈博洋
关于学联：	高珊珊 陈博洋		

排版：

陈博洋

校对：

孙欣

封面设计：

孙欣

第一版　前　言

《海德堡生存手册》(2015 年第一版)由海德堡中国学者学生联合会成员共同编写,旨在为初到德国的同学提供一个尽可能详实的生活、学习指导手册,帮助小伙伴们更快更好地适应并融入海德堡的生活。其中部分内容与图片来源于网络,如若有侵权等事件的发生,请及时与我们联系,我们将妥善处理。

由于是第一版整理,难免存在遗憾与不足,如有错误之处恳请广大学者学生批评指正。同时欢迎大家更新或补充手册内容,让我们更好地为海德堡的同学服务!

最后,再次感谢同学们的辛苦劳动与付出!也预祝即将或已经到达海德堡的同学生活顺利!我们永远在一起!

海德堡中国学者学生联合会
2015 年 9 月



第二版　前　言

由于海德堡中国学者学生联合会编写的《海德堡生存手册》（2015 年第一版）非常成功，广受同学欢迎，所以很有印刷的需要。在海德堡学联的委托和驻法兰克福大使馆的支持下，海德堡曼海姆公派联谊会将自己的《海德堡简明新生指南 （公派生版）》的第二和第三部分添加进来，成为《海德堡生存手册》（2015 年第二版）的第 11 章。由于时间仓促，若是不符合第 1 章到第 10 章的写作风格，责任全在我们联谊会。第 11 章若有疏漏之处，还望读者多多评判指正。另外我们会在 www.bwcsc.org 上定期更新相关手册，并努力刊登其他兄弟学联的新生指南。

期待海德堡中国学者学生联合会对《海德堡生存手册》的第三次修订。

巴符州公派联谊会海德堡曼海姆分会
2015 年 10 月



致　谢

《海德堡生存手册》经过历时三个月的信息收集与整理，数次修订，终于定稿成册。这离不开海德堡学联以及巴符州公派联谊会海德堡曼海姆分会的各位成员辛勤的付出，同时也感谢法兰克福总领馆的鼎力支持。在学联的迎新大会上，领事部的卢奇志主任与教育组的陈正副领事专程在周末，舟车劳顿地赶往海德堡，为大家进行关于安全与领事保护以及教育等方面的讲座。卢主任主要强调了留德人员对生命财产安全以及心理健康等问题的重视，并对总领事馆的职能范围进行了详尽讲解。陈正老师则从教育与工作的角度出发，针对公派生的报到与注册、普通留德学生归国前注意事项及使馆留学人员登记等问题与大家进行交流。这不仅为刚到的同学提供了方便，同时对《海德堡生存手册》的编写也帮助巨大。

海德堡中国学者学生联合会
巴符州公派联谊会海德堡曼海姆分会
2015 年 11 月



目　录

1. 初来乍到

首先，谨代表海德堡中国学者学生联合会欢迎各位来到这座风景秀丽的小城。对于初到德国学习、进修和工作的中国学者、学生们，面对陌生的语言和环境，往往会不知所措。万事开头难，相信现在各位同学脑海中也是三头两绪。没关系！接下来我们将为大家抽丝剥茧，一步步地为大家安排好这初来乍到的生活。

刚到海德堡的第一周就有很多重要的事情需要处理。首先在找到房子的一周内需要去居住地市政厅注册登记。由于大学注册需要医疗卡证明，因此还要办理医疗保险，才不会错过高校注册时间。最后还需要将临时签证（时效三个月）转为居留许可证。相信大家完成下面的步骤后，基本上刚到德国的生活已经安排妥当了，接下来将为大家一一介绍。



1.1 从法兰克福到海德堡

法兰克福机场是距离海德堡最近的国际机场，因此它基本上是全体留学海德堡的同学“梦开始的地方”。从机场到海德堡一般有火车、长途大巴以及接机服务这三种方式，各有利弊。就法兰克福到海德堡这段路程来说，长途大巴的价格最为低廉，时间只比火车慢半小时左右。然而长途大巴的耗时却又有很多不确定性，如若发生拥堵，会较标准时间有较大的延迟。而就时间而言接机服务用时最少，也最为灵活便捷，只是价格稍贵，行李较多的同学或许可以考虑。

火车（德国铁路）
Deutsche Bahn

在 1 号航站楼 B 区 0 层的地区火车站以及 AIRail 航站楼的长途火车站（下图中红色五角星标识）均设有德国铁路公司的长途交通自动售票机，您可以在此购买长途车票。购票时可以使用 EC 卡或信用卡进行支付。

此外，也可以在机场长途火车站（空中广场 *The Squaire* 的下方）的德铁旅行中心（*DB Reisezentrum*）购买长途火车票。德国铁路公司旅行中心的工作时间为每天 06:00 至 21:00。

直接购买到海德堡的火车票，大约需要 20 欧元左右。发车站台可以询问售票人员，一般购买车票后会自动打印出一份电子行程单，站台信息也会在此显示。需要注意的是，机场的火车站名称是 *Frankfurt(M) Flughafen Fernbf*，购买车票时需注意，不要不小心买成从市区的主火车站 （*Frankfurt (Main) Hbf*） 出发的车次。火车基本可以保证半小时内有一趟，不过需要在曼海姆换乘，倒也并不麻烦，曼海姆的换乘上下都有电梯，而且只需换乘到邻近站台（海德堡方向通常为 9、10 站台）。列车所到车站会在车厢两端上方的电子显示屏显示。

另外，CSC 公费学生在留学服务机构代订机票时，可备注让留服代订机票火车联程票，凭机票上相应代码的即可在当日乘坐任意一班火车。可以在德铁服务中心 *DB Reisezentrum* 出示机票，要一张换车票的图文步骤。 然后按步骤在德铁自动售票机上换取火车票。

长途大巴
Meinfernbus

由于火车票价格相对昂贵，且需要换乘，对大包小包的同学来说也是一个不小的挑战，所以长途大巴是另一种选择。保护 DB（*Deutsche Bahn*）80 年的法律在 2013 年初已经失效。因此，近两年新的长途巴士公司在德国展开了激烈的竞争。但是由于相对新兴，目前的大巴公司所提供的单日车次选择并不如德铁频繁（除了热门线路），因此时间会受到限制。所以大家在决定购买大巴票时，应注意自己的到达时间，看是否有合适的长途大巴。除此之外还需要注意的是，长途大巴的停靠地点通常在城市的主火车站附近，但也有例外，一般来说乘车地点在电子车票中会有一个详细的说明，希望到时候大家注意。

下面推荐一个可以根据长途大巴的始发和目的城市以及时间，进行综合查询的网站 Busliniensuche。除了可以比较各个长途大巴公司的价格外，还有拼车服务（BlaBlaCar）

的信息，价格更为便宜，等日后出行小伙伴也可以考虑。

网站地址为：https://www.busliniensuche.de



接机服务
TLS公司

最后，是海德堡的一个提供接机服务的运输公司，TLS 公司。价格约为 35 欧元。该公司从 1983 年即开始在莱茵内卡地区与法兰克福国际机场之间提供"门对门"的接送服务，因此好处就是可以直接送到家门口，虽然价格昂贵但是最为省时省力，有需要的同学可以参考。

网站地址为：https://www.tls-heidelberg.de/flughafen/

1.2 寻找住房

在德国留学经常面临找房子的问题，对中国学生来说，大学的学生宿舍也许是最好的选择。其价格便宜，又有便利的网络接口，同时还可以接触到更多的中外学生。省事便利的同时还可以帮助我们更快更好的融入新环境。学生宿舍通常是由学生服务处（*Studentenwerk*）管理分配的，由于申请的人很多，一般不能马上得到宿舍，必须在等待列表上登记。在学生服务处可领取到宿舍列单和申请表，填写完后，直接寄到该宿舍管理委员会(*Belegungsausschuss*)即可。建议大家尽可能早去申请。

除大学宿舍外，也可以直接通过报纸、食堂、宿舍的布告栏以及租房中介等渠道获取私人租房的信息。由于房屋中介一般会一次性的收取几百欧元的手续费，所以计划租用 1 至 2 年的同学可以考虑，否则性价比不高。更推荐的是大家可以时刻关注海德堡学联的 Facebook 群组或者官方微信平台以及海德堡华人之家论坛，不时会有第一手的租房信息，非常方便！

在租房时，一般要签定住房合同和预付一定数额的押金（*Kaution*）。签字前，一定要仔细阅读合同条款，检查好房间内的家具、设施是否与合同相符，如有损坏，一定要在合同中注明。对于刚到德国的学生，可以请一位有经验的德国人或懂得德国法律的中国人同去，帮助审核。居住时，要保持房屋的干净、整洁，家具和设施的完整。合同到期离开前，一定要将房屋打扫干净，家具的摆设要恢复原样，并让房屋管理员或房东签字。值得注意的是，作为一个"处女座"民族，德国人对卫生的要求是名不虚传地严苛，所以大家一定要重视搬家前的打扫工作，否则如果房东认为卫生不合格的话，将会请专业的保洁人员进行清理。当然，高昂的人工费是要从押金里面扣除的。



1.3 户口登记

当你在海德堡找到合适的住房，无论是学生宿舍（*Studentenwohnheim*）、居家集体的房间（*WG Zimmer*）还是私房（*private Wohnung*），都必须在一周内到所处地区的民政局登记（*Bürgeramt*）。之后你会得到一张户口登记证明，作为你合法有效的地址凭证，它非常的重要，在银行开户、图书馆登记时都要出示。注册登记时，需要携带本人的护照和租房合同，缺一不可。

海德堡城市虽然不大，但是附近还是有好几个地区，各个地区都有独立的民政局甚至市政厅，所以大家一定注意，假如你的房子并不位于海德堡市内，而是在其周边（比如 Eppelheim 或者 Leimen），则应到相应地区的民政局办理户口登记。

办理户口登记之前一般无需预约，通常到达市政厅后在自动取号机上领取号码，在等待的时间内可以先填写登记表（Anmeldungsformular），等叫到自己号码后到指定的房间办理。当然，各个民政局的情况不尽相同，请同学们注意在官方网页上查找具体的要求。

Heidelberg市政厅
地址：
Bergheimer Str. 69
69115 Heidelberg
办公时间：
Mo. Fr.： 08:00 Uhr bis 12:00 Uhr
Di. Do.： 08:00 Uhr bis 16:00 Uhr
Mi. ： 08:00 Uhr bis 17:30 Uhr

Eppelheim市政厅
地址：
Schulstraße 2
69214 Eppelheim
办公时间：
Mo. Di. Do. Fr.： 08:30 Uhr bis 12:00 Uhr
Di. ： 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr
Mi. ： 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Leimen市政厅
地址：
Kurpfalz-Centrum 1
69181 Leimen
办公时间：
Mo. Mi. Do. Fr.： 08:00 Uhr bis 12:00 Uhr
Di. ： 14:30 Uhr bis 18:30 Uhr
其它时间需通过电话预约

1.4 银行开户

每位来德国留学或进修的留学人员（无论是自费，还是由中国政府、国内单位或德方资助的）到德国后，都要建立一个自己的帐户，这是在德国必须的。

- **公派留学生**

公派留学人员到德国后即可办理开户手续，不受其它条件限制（如户口登记等），但由于开户过程需要填写在德国的有效住址，因此建议大家在民政局登记后在进行银行开户，申请时应带上护照和学生证。

Deutsche Bank

Adderesse	Öffnungszeiten	
Heidelberg Adenauerplatz 1 69115 Heidelberg	Mo.	: 09:00 - 18:00
	Di.	: 09:00 - 16:00
	Mi.	: 09:00 - 14:00
	Do.	: 09:00 - 18:00
	Fr.	: 09:00 - 16:00

银行帐户分为 *Sparkonto* 和 *Girokonto* 两种。其中 *Girokonto* 可以用来转帐，存在账户里的钱没有利息，或利息极低。*Girokonto* 通常对学生是可以免费的，在申请时一定要出示学生证。*Sparkonto* 会有一定利息，可以随

时存取，但不能用于转帐。通常，*Sparkonto* 每次最多提取的数额会有一定的限制，如果要超过限额，申请人应提前 3 个月向银行提出申请，并要出示护照。

在德国有很多家银行，比较大的有 *Deutsche Bank*、*Sparkasse* 和 *Post Bank* 等，这些银行在德国各地很容易找到，在海德堡更是不止一家分行。大家可以自行了解后，按照个人需求办理相关账户。

- **自费留学生**

不同于公派生，自费留学生在国内办理自保来德留学的相关手续时，已经在德意志银行开设了资金帐户并存入了规定数额（约 6000 欧元）的保证金，所以不存在到德后去银行开户的问题。到德国后只需持户口登记证明和本人护照到当地的 *Deutsche Bank* 办理帐户解冻手续即可。办理过程中，可申请免费开通网上银行，这将大大简化日后的网上购物或者转账的手续。不久后网上银行的登录密码和密码纸（TAN 码）将和银行卡一起邮寄到所提供的地址。

需要注意的是，此种帐户会有取款限额，且帐户上存款数额可能会影响自费生签证的长短（原则上账户上资金充足，可获得的签证时间较长，但只是"原则上"来讲，签证时间基本上是靠签证官心情决定的）。因此在每次延签时，最好要保证该帐户中有足够的存款数额。

1.5 医疗保险

医疗保险是在德国生活、学习和工作所必须的，没有医疗保险，将无法办理德国签证的延长和学校注册等手续。德国医疗保险的种类很多：有单纯的医疗保险，有医疗+责任保险，也有医疗+责任+事故的综合保险等等。有的保险公司也提供家庭医疗保险，即一人保险，全家平安。家庭医疗保险适合双方均在德国读书的已婚夫妇，只需交一个学生保险的价格，供夫妻双方使用。还有的保险公司专门为在德留学的语言生提供优惠的医疗+责任+事故的综合保险，如 *Care Concept Versicherungsmakler AG*，35 岁以下的语言生和大学生可享受到 28 欧元/月和 39 欧元/月的综合保险。

学联小提示 Tipps：

医疗保险证明需要专门用于大学注册的格式

speziell für die Einschreibung



留学人员应视自身的实际情况，咨询各保险公司的保险种类和保险范围，以及是否有保险费支付的附加条件等问题，以便确定适合自己的保险种类。办理时，须持学生证和护照到保险公司登记。登记完后，会得到一张 *Gebührenbefreiung* (*Zuzahlungsbefreiung*) 的卡，持该卡可以在购买医生开具的处方药时不用付钱，或付钱后凭帐单、医生处方及本人姓名和保险号码到保险公司报销。德国主要的保险公司有 *Techniker Krankenkasse(TK)*,

Allgemeine Ortskrankenkasse(AOK) 等。

需要注意的是，大学注册时所需要的医疗保险证明是有特殊要求的，所以大家在办理保险手续时，需要跟工作人员提出，开一份专门用于大学注册的保险证明，否则无法完成下一步的大学注册。大学食堂（Uni Platz 的 Mensa）内有一个 AOK 保险的代理点，方便同学直接办理。由于办理保险时需要提供银行账户，保险公司会每月自动从账户中扣除费用，因此建议大家办理银行卡后再进行保险办理。

1.6 大学注册

新生须按照录取通知书（*Zulassung*）上注明的日期，在期限内带齐下列证件和材料到大学外办（*Akademisches Auslandsamt*）注册。国际学生注册是在一楼 22-24 或 27 号房间，进入建筑的正门后左手边走到底，再左转即可（图中黄色标识处）。



一般大学的办公机构上班时间都很有限，海德堡大学外办基本上在上午 10 至 12 点办公，只有周一和周四才会有下午 13 至 15 点的办公时间。所以大家办理注册之前一定查好时间，免得无功而返。下面网址是外办各个部门的 办公时间一览表，供大家参考：

http://www.uni-heidelberg.de/studium/kontakt/auslandsamt/aaa.html

下图罗列了硕士与博士研究生注册时需要携带的材料，除了大学毕业证书以外，中国学生最好也将学位证书一起带上，而且保险起见，可以将所有学历材料原件与公证件一并带上（以免外办大婶儿发神经，突然索要其他材料）。列表只是将大学官网上描述的文件罗列出来，具体的专业不同，所需要的材料也不尽相同，一般录取通知书上会有一个清单，画叉的项目是需要携带的。其他专业如本科（受限以及非受限专业）等的具体要求可以在海德堡大学的官方网站上查询：

http://www.uni-heidelberg.de/studium/interesse/bewerbung/immatrik.html



硕士研究生 (shuò shì yán jiū shēng)

- 高中毕业证书（公证件）
- 高中会考成绩（公证件）
- 大学录取通知书（公证件）
- 大学毕业证书（公证件）
- 医疗保险证明（专为大学注册 speziell für die Einschreibung）
- 护照或居留许可证复印件
- 填写好有效居住地址的信封（DIN B4 格式）
- 填写好的学费缴费委托书（SEPA-Mandat 或学费缴费证明、转账证明）
- 大学录取通知书（受限专业）
- 详细的注销学籍证明（如果有）
- 护照照片

（通常在线注册时会要求上传）

博士研究生 (bó shì yán jiū shēng)

- 高中毕业证书（公证件）
- 高中会考成绩（公证件）
- 大学录取通知书（原件公证件）
- 大学毕业证书（原件、公证件）
- 医疗保险证明（专为大学注册 speziell für die Einschreibung）
- 护照或居留许可证复印件
- 填写好有效居住地址的信封（DIN B4 格式）
- 填写好的学费缴费委托书（SEPA-Mandat 或学费缴费证明、转账证明）
- 博士研究生接收证明（由系办公室 Dekanat 填写）
- 护照照片

1.7 居留许可



初来德国的留学人员一般从德国驻华使馆获得的签证有效期只有三个月，到德国以后就要马上面临申请长期居留许可（*Aufenthaltserlaubnis*）的问题。办理签证延期和居留许可需到当地的外国人管理局（*Ausländeramt*）领取申请表格，填写后电话预约时间 （按照个人的姓氏首字母有不同的签证官负责，预约时需注意），然后按约定时间去办理。在海德堡地区住的同学可以去海德堡市政厅办理延签手续（户口登记的二楼）。住在周边地区比如 *Eppelheim* 则需要在当地市政厅提交申请，工作人员会把材料邮寄到莱茵内卡地区的外管局（*Landratsamt Rhein-Neckar-Kreis*）办理，延长好的签证将会被寄回相应的市政厅，去当地市政厅领取即可（也有可能直接邮寄到家）。

办理签证时有电子签证和普通的贴在护照上的纸质签证两种可能。前者在第一次办理时要缴纳 100 欧元，此后每次延签需 80 欧元，后者只要 50 欧元。自 2011 年 9 月 1 日起外管局开始推荐使用电子签证（*elektrische Aufenthaltstitel* 见下图），可以当做个人证件（*Personalausweis*）使用，类似于国内的身份证，因此出门需要证件的时候只需要出示它即可，不用再带着护照到处跑，所以还是推荐大家办理的。

通常办理延签时需提供以下材料：



- 申请表格
- 护照及其复印件
- 大学注册证明或学生证
- 户口登记证明
- 医疗保险证明
- 银行存款证明或资助证明
- 清晰的护照照片（两张以上）

已在德国大学注册的自费留学生一般每次延签时可获得一年或两年的居留许可，语言生一般一次只给三至六个月的延期。原则上在签证到期前的至少八周应向外管局提出延长签证的申请。

1.8 留学人员登记

为进一步提高在德中国留学人员服务与管理的信息化水平以及质量和效率，自 2013 年 8 月 1 日起，驻德使（领）馆教育处（组）施行网络打印《留学回国人员证明》。



当完成户口登记、注册以及延签等步骤后，要主动与中国驻德国大使馆教育处联系，登录“驻德使(领)馆教育处(组)留学人员报到登记系统”完成报到登记，并填写留学人员登记表。

需要特别注意的是：国家公派人员抵德后十日之内应向法兰克福总领馆教育组报到，但是由于大使馆老师要负责一万五千多名学生的工作，所以可能需要时间来确认，如果两个星期后还没收到确认信息的话，请在大使馆老师咨询时间打电话咨询。

登记表可以通过学联得到，也可以直接从网上下载。按要求填写完后，附上 *Zulassung*、学生证或者导师邀请信等材料的复印件，一起寄到负责的法兰克福总领馆教育处（组）即可。该登记表是作为在德留学人员的材料证明，是保障我们留学人员在德国学习和生活权益的依据，也是留学人员今后回国时认证留学身份的依据。如若不进行登记，在学习结束后将无法直接办理《留学回国人员证明》，补办也较为麻烦。因此希望小伙伴们互相转达，一定尽早办理。

2. 住宿

住房一直是每位“留德华”不可逃避的问题，在海德堡这样的大学城，找房更是难上加难，所以希望大家提早准备，要有耐心，毕竟找房子就像感情一样，得靠缘分！在德国租房是一个主流，且德国政府对租房制定了相当完善的法律，明显向租客倾斜，所以总的来说还是很有保障的。下面为大家介绍一些找房之前需要了解的基本信息：

• 房租的构成

大家一定都听说过德国的房租分为冷组和暖租，暖租就是传说中的一口价，关于房屋所有的消费都包含在内。其实这种理解是完全错误的！！说实话在德国只有大学的学生宿舍才有这种一口价性质的资源，因为学生宿舍的本质是政府队学生的一种资助。因此只要住的不是学生宿舍，大家还是有许多的方面需要注意。对于私房，房租的主要构成为：

暖租	=	冷租	+	附加费
Warmmiete		Kaltmiete		Nebenkosten

- Nebenkosten 其实是一笔预收费用，多退少补
- 附加费中包含管理费、暖气费等等，电费、上网的费用是否包括则不一定
- 如果电费需要自己负担时，需要及时去 Stadtwerk 注册，注册时只需要您的电表号、地址以及护照号
- 押金，房东都会在租房的最初收取 2-3 个月的冷租作为押金，这笔费用在最后退房时会退给房客的，只有当房屋在租房期间收到损坏或者结算时暖气费超支，或者房客无故消失等极端情况才会扣除，这是一笔预防性收费

• 基本注意事项

接下来为大家简单说明一些租房时需要注意的细节：

■ 确定租房前应确定 *Nebenkosten* 所包括的具体细节，如中是否包括电费、网络的费用，以及是否包含家具等等；

■ 确定房屋合同中所包含的电器使用权，如是否包含洗衣机，烤箱等，是否需要一次性从前租客手中购买（*Aufnahme*）;

■ 押金的具体金额（金额为 2-3 个月的冷租都是正常的）;

■ 是否需要缴纳中介费，中介费是只有当通过房屋中介手中租房的时候才需要支付，通常金额为 2.38 倍的冷租。因此在租房之前，务必确定自己的房屋来源，中介费的支付意味着租房的成本升高，因此并不适合短租；

■ 收入证明：一般在租房时房东都会要求提供收入证明（若尚未工作也可提供父母的）;

- 终止合同（*Kündigung*）：在签订租房合同时需要清楚，房东所签订的合同为无期限合同还是有期限合同。其中有期限合同到期后是自动终止的，而无期限合同是没有自动终止这一说的，法律规定任何一方想要终止合同需要提前三个月通知对方，这虽然是一种保护租房者的措施，却同时也限制了德国租房的灵活性；

- 房屋翻新（*Renovieren*）：房屋翻新分为租住期间的房屋翻新和租客终止合同后的房屋翻新。前者主要针对的是房东，比如 08 年以前有强制性的规定，“每三年卧室、厕所和走廊等需要翻新一次”。后者则需要根据终止合同后，视房屋的情况而定，（主要指墙体）若有明显的痕迹或者很脏则需要租客实施翻新。如果大家租住的时间较长，这种翻新是合理的。如果自己不动手刷墙的话，房东通常会请专业人士进行翻新，德国的人工费是相当恐怖的，而这部分“恐怖“的人工费会从押金里面扣除。

- 需要特别注意的是：在网上找房是比较常用的方式，但是有时候也会遇到骗子，最典型的例子是说某某某是英国人或者美国人，之前由于女儿（或者家人）在海德堡上学所以买了一套房，现在进行出租，但是由于房东本人不在德国，需要租住者先打一部分押金，才能把钥匙寄过来……这种情况下，房屋状况都极佳，而且租金诱人。联系的信件一般用英文书写，格式很明显可以看出来是群发的模式，希望大家保持警惕！

2.1 大学学生宿舍

上面也提到了，大学宿舍最为方便省事，因此它是大部分学生的首选，这也意味着申请人数众多。德国高校的大学生服务中心（*Studentenwerke*）为学生提供了一系列的服务，只要提前足够长的时间申请，就有很好的机会拿到学生宿舍的房间。因此最好是一拿到海德堡大学的录取通知书后就马上着手。从大学的住房网页上可以概括性的了解（海德堡的学生宿舍、德国常用的租房网站等等）。下面为具体部门的信息：

海德堡大学学生服务中心（Studentenwerk）

Marstallhof 1-5
D- 69117 Heidelberg
Fax: + 49-(0)6221-600567
E-Mail: wo.stw@urz.uni-heidelberg.de
Internet: www.studentenwerk.uni-heidelberg.de

宿舍管理处
WOHNHEIMVERWALTUNG
申请截止日期：
夏季学期：1月15日
冬季学期：8月15日

申请电话：+49-(0)6221-542706
或直接前往：
Marstallhof 1, EG, Zimmer 03

大学的宿舍确实不太好申请，大家需要多去宿舍管理处催催，几率会大很多。如果有条件最好多去办公室找负责老师面谈，就大家的经验来说发邮件的效果并不是十分明显。

2.2 私房

前面已经介绍了，私房的寻找有许多需要注意的地方，但是大家也没必要太过担心，所有可以解决的困难都不是困难。下面为大家推荐几个常用的找房网站，大家可以广撒网，多捞鱼：

- www.wg-gesucht.de
- www.studenten-wg.de
- www.zimmer69.de
- www.wg-welt.de
- www.vierwaen.de
- www.WG-cast.de
- www.immobilienscout24.de/（房屋中介）

3. 交通

3.1 市内交通

内卡河横穿海德堡市，将海德堡分为南北两边。河的北边是大学新区（*Im Neuenheimer Feld*），理科、医科以及体育场等多在新区。河的南边是老区，文科、商科、主商业街、火车站和城堡等均在老区。主要的交通设施由有轨电车（*Straßenbahn*）、公共汽车（*Bus*）以及出租车构成。

海德堡的公共交通系统隶属于 VRN 公司（*Verkehrsverbund Rhein-Neckar GmbH*）旗下的子公司 RNV (*Rhein-Neckar-Verkehr GmbH*)。VRN 公司同时掌管周围一片地区，在这片区域内，公共交通和铁路慢车(二等车厢)都通用 VRN 的车票系统。在车站旁均设有自动售票机，而公交车可上车向司机直接买票。

有轨电车 5 路和 21 路，公共汽车 32 路、33 路、34 路，均可以连接主火车站和老城边的公交枢纽俾斯麦广场（*Bismarckplatz*），车程仅 5 分钟。而反方向 32 路可以到新区的学生宿舍和教学楼等。此外，32 路还连接主火车站和老城中心的大学广场 (*Universitätsplatz*)，33 路还连接主火车站和城堡区。需要注意的是：有时由于修路、交通事故等突发状况，车会改道或取消，需要事先查询好，可在 http://www.bahn.de 以及手机的应用程序 DB Navigator 或者 VRN App 上查询到实时的信息。有时车站旁竖立的显示屏上也会滚动显示最新的交通道路信息。

右图标识出了海德堡几个比较重要的活动地点，基本覆盖了大部分学生平常的活动范围：

① 中心火车站（*Heidelberg Hbf*）

② 俾斯麦广场（*Bismarkplatz*）和主街（*Hauptstraße*）

③ 海德堡大学老城区和老图书馆（*Universitätsplatz*）

④ 海德堡大学新区（*Im Neuenheimer Feld*）

⑤ 城堡（Schloss）



下图为海德堡的市内交通线路图，方便大家出行前查看。德国的公共交通系统有精确到分钟的运营时刻表，所以大家计划出行时可以省去不必要的等待时间，详细信息可以通过上面推荐的应用程序（App）进行查询。





逃票的后果

除了印有有效时间的车票（如学期票）外，其他车票在上车后需要通过打票机打票才能生效。而学期票则需要与学生证一同出示方才有效。车上会有工作人员不定期地查票。被发现的逃票者需要缴纳 60 欧元的罚金，并且有可能被记护照号。通常的说法，逃票累计被抓 2 次，就会被遣返。

但是有时只是忘记带车票的话，那么罚款就将减轻。在中央车站旅客服务中心证明自己只是忘记带车票，经过核实后会将罚款退还。但是还是注意带好车票吧。

另外一定要提醒大家千万不要耍小聪明和抱有侥幸心理！千万不要！千万不要！(重要的事情说三遍！) 德国论坛上曾有过这样的案例：有人临时有事，找同学借来了学期票使用，被查票时谎称是本人的车票。但由于没有提供带照片的证件和正确的个人信息被发现是冒名顶替，移送到了警局。该同学找到了学校律师，却被告知不予受理，因为这属于刑事案件，而找私人律师有需要高昂的手续费。这件事可能让他无法签证，继而影响到该同学的学业。

这里要提醒大家，盗用他人证件是欺诈（即便是借的，但是谁管你……），如果涂改证件就是伪造，这些都是刑事犯罪，跟没买票是两个概念。所以同学们还是老老实实做人，多花一点钱，总比被遣返要合算的多。

3.1.1 月（周）票、单程票和天票

授人以鱼不如授人以渔，为了使大家能够购买正确的乘车票，现在将 VRN 公司的路线图进行详细的解释。*Rhein-Neckar* 区域的行程图是按照蜂窝式的形状划分的，因此有一个专门的 蜂窝路线图 （*Wabenplan*），一个 *Waben* 对应一个 *Preisstufe*。由于 PDF 文件过大，大家可以点击超链接在网页中自行下载后放大查看。

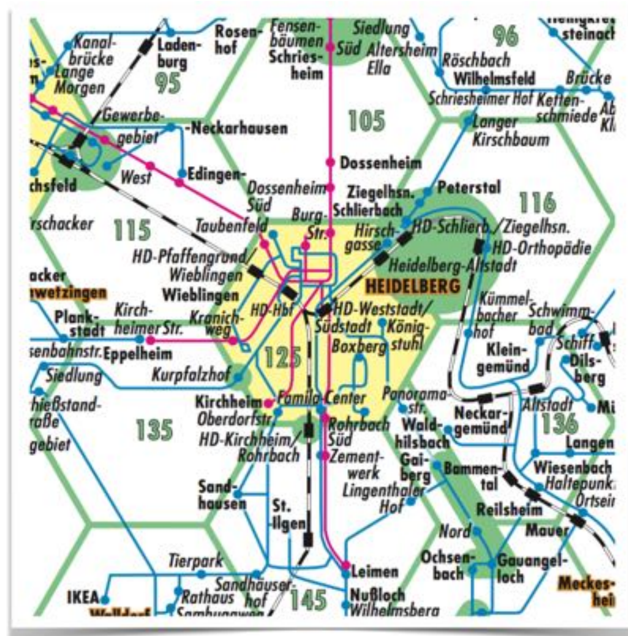
对于已经购买了学期票的同学，可以略过 3.1.1 直接阅读 3.1.2，因为上面提到的整个蜂窝路线图都是学期票可以使用的范围。同学们只需要为超出范围的路程付钱，具体的票价可以咨询上文提到的德铁旅客中心，工作人员会根据不同的情况向大家提供最划算的购票方式。

而对于暂时没有学期票的同学或者是临时来海德堡游玩的同学，正确使用蜂窝图就显得格外重要了。出行时可以根据自己出行的目的地远近，在蜂窝图中找到对应是几个 Waben，然后选择合适的价格购票。下面就介绍一下适合这类同学的几种车票类型。

原则上来说，除学期票以外，较常见的票种有三类：普通月（周）票、单程票和天票。

A. 月（周）票

由于本手册的受众一般来说为大学生或准大学生（语言班），所以这里特指针对 *Schüler* 和 *Auszubildende* 出售的月（周）票（*Wochen- und Monatskarte Ausbildung*）。这两种票根据 *Waben* 数的不同会有不同的票价，在一般的车站自动售票机上就可以买到。



右图是海德堡附近的几个 *Waben*，从图中可以看出在海德堡的大部分的区域活动，只需要购买 Preisstufe 2 的月（周）票就足够了。

月票显然要比周票更划算。以 F+U 的语言班学生为例，只要在自动售票机上自助购买 *Monatskarte Ausbildung*，在查票的时候一并出示 F+U 签发的带照片的学生证就可以了。

月（周）票具体的票价可以点此查看。

B. 单程票

区域 Preisstufe	成人	儿童	BC-Ticket[1]
海德堡[2] Heidelberg	2.40	1.80	1.80
路德维希港 Ludwigshafen	2.40	1.80	1.80
曼海姆 Mannheim	2.40	1.80	1.80
0	1.60	1.10	1.20
1	2.00	1.40	1.50
2	2.40	1.80	1.80
3	3.90	2.70	2.90
4	5.40	3.70	4.10
5	6.80	4.80	5.10
6	8.30	5.70	6.20
7 以上	9.70	6.60	7.30
City	1.60	1.10	1.20

有效时间根据目的地远近不同而有所变化：

区域 Preisstufe	有效时间 Die Geltungsdauer beträgt
0-1	60
2	90
3-5	180
6 以上	360

注：

1. 购买 BC-Ticket 需要有效的 BahnCard25/50
2. 海德堡附近活动一般买 Preisstufe 2 就可以

C. 天票

如果需要一天多次乘车，也可以选择购买天票。天票根据目的地所在区域的不同以及人数不同(至多 5 人)有所变化，一般默认的是 Preisstufe 3。天票非常适合短期来海德堡的游客。具体信息参见 以下网址：

http://www.vrn.de/vrn/tickets/einzelfahrkarten/tageskarten/tages-karte

天票使用时间
TAGES-KARTE
周日到周四：
打票时间—次日3：00
周五周六及法定节假日前一天：
打票时间——次日06: 00

3.1.2 学期票

在海德堡的高校注册过的学生可以购买学期票，其有效期为 6 个月。学期票覆盖 VRN 公司运营全网（上述蜂窝路线图），凭有效的学期票可随意乘坐范围内的所有交通工具（有轨电车、公共汽车、S-Bahn、RE、RB）。2015 夏季学期票价为 150€，2015/16 冬季学期票价为 155€，票价每学期有小幅上涨。

购买地点：

1. *Info Center in der Triplex-Mensa am Universitätsplatz*
   （Uni Platz车站旁，大学食堂旁边）
2. 中心火车站 （*Heidelberg Hbf*）的旅客中心（*DB Reisezentrum*）
3. 中心火车站外斜对面的VRN服务中心
   （VRN Kundenzentrum am Hauptbahnhof，Kurfürsten-Anlage 62）

购买时需带上学生证，新生则要再加上注册证明（*Immatrikulationsbescheiniung*），使用学期票时必须带上学生证以及新生需带上注册证明才可使用。VRN 学期票不可带人（但可带最多 3 个六岁以下的儿童）也不可转让给他人。请携带好车票和证件，以备查票。

3.1.3 出租车

德国的出租车通常都是在固定地点候客，或者通过电话才能叫车。海德堡的主要出租车候客点为主火车站外（*Heidelberg Hbf*），俾斯麦广场（*Bismarkplatz*）、大学广场等（*Uni Platz*）。叫车电话为 49-6221-302030。费率为起步价 3 欧元，前两公里每公里 2.6 欧元，之后每公里 1.6 欧元。

*** 女生夜间出租车（*Frauen-Nachttaxi*）：**

在海德堡的女生晚上可以搭乘 *Frauen-Nachttaxi* 到市内任何地点。司机会等到乘客到家或者也可以陪同到家门口。

时间：22:00-6:00，价格 9 欧元，需要携带身份证/护照。

叫车电话是：+49-6221-302030

具体请参见以下网址：http://www.taxizentrale-heidelberg.de

学联小提示 Tipps：

海德堡大学以及海德堡教育大学的学生可以凭借学生证免费坐车

时间：每天19：00以后、周末以及法定节假日

但是但是乘坐范围只有Waben 125, 105, 135, und 145（即海德堡市区，以及 Eppelheim, Dossenheim/Schriesheim 和Leimen/Sandhausen/Nußloch）



3.2 区域交通

3.2.1 巴登符腾堡州州票

如果想去巴登符腾堡州的其他城市，而其又不在学期票的范围内或者没有学期票的话，“巴符州州票”是一个不错的选择。购买州票后可以在一天内多次使用，比较适合短途的往返出行，且随着人数的增长，平均票价越来越低（至多五个人），比较划算！

适用范围：州票和夜间州票适用于所有的短途慢速火车 RE、RB 和 S-Bahn（二等车厢）以及所有 VRN 公司在巴符州的交通工具。行驶速度由快至慢，覆盖范围由大至小依次为：RE/RB > S-Bahn > U-Bahn/Straßenbahn > Bus。

使用时间：

州票
Das Baden-Württemberg-Ticket
周一到周五：9：00-次日 3：00
周六周日以及法定节假日：
0：00-次日 3：00
注意：乘坐州票至多 5 人

夜间州票
Das Baden-Württemberg-Ticket Nacht
周日到周四： 18：00-次日 6：00
次日若是周六周日及法定节假日：
18：00-次日 7：00

价格：

州票

Verkauf	1 人	2 人	3 人	4 人	5 人
自动贩卖机、互联网	23 欧元	28 欧元	33 欧元	38 欧元	43 欧元
DB Reisezentrum	25 欧元	30 欧元	35 欧元	40 欧元	45 欧元

夜间州票

Verkauf	1 人	2 人	3 人	4 人	5 人
自动贩卖机、互联网	20 欧元	25 欧元	30 欧元	35 欧元	40 欧元
DB Reisezentrum	22 欧元	27 欧元	32 欧元	37 欧元	42 欧元

具体信息参见网址：

http://www.vrn.de/vrn/tickets/einzelfahrkarten/laendertickets/baden-wuertemberg-ticket/index.html

3.2.2 购票

购票有三种方式：网上购票、自动售票机和火车站旅客中心人工售票处（会收取手续费）。

- 网上购票（*On-line*）

这是最便捷的购票方式，直接登录德铁的官方网站，按照出发火车站、到达火车站以及发车时间等等查询合适的车次，下一步是填写乘客的个人信息，最后使用信用卡或者德国银行卡（EC Karte）进行支付，这样就成功地完成了购票。之后德铁会通过电子邮件的方式将电子车票发送到之前填写的邮箱，由于是电子车票，所以出行前务必将电子车票打印出来，上车后乘务人员会检查。需要注意的是：网上购票需要绑定个人的信用卡或 EC 卡，因此在检票时需要出示付款时使用的信用卡（或 EC 卡）。

学联小提示 Tipps：

图解如何使用德铁DB自动售票机购买单程火车票

http://haiwaiyou.com/guide/380

http://bbs.tianya.cn/post-393-5346-1.shtml

解读地铁车票（德汉对照）

http://bbs.qyer.com/thread-193559-1.html



- 自动售票机（*Automat*）

通常在各地主火车站内都会有许多电子售票机，方便顾客购买。按照其提示的步骤操作即可，具体的图文教程在学联小提示中可以找到。需要注意的是，通过自动售票机所购买的车票并不是实名制车票，也没有绑定银行卡，因此需要第一时间在所购车票背面签上自己的名字，并妥善保管，以防丢失后被别人盗用。



- 火车站旅客中心人工售票处（*DB Reisezentrum*）

在各地主火车站通常都设有德铁的旅客中心，工作人员可提供人工的信息咨询、购票以及车票改签等服务。但是通过工作人员购买车票需要支付人工费，所以除了那些必须通过人工柜台办理的特殊购票业务（比如人在海德堡，想买黑森州州票这样的跨州购票服务），建议大家选择前两种购票方式。

3.2.3 优惠

在德国提早订火车票课享受优惠价（*Sparangebot*），但以优惠价格购买的改签时需要加钱，而全价（*Normalpreis*）可在出发日期前一天免费改签和退票。

优惠卡

	BahnCard25	BahnCard50
价格	二等座 学生价（41€/年，适用于不超过 26 岁学生）	二等座 学生价（127€/年，适用于不超过 26 岁学生）
折扣	全价七五折	全价五折
可否享受优惠价	可	不可
取消	到期前 3 个月前取消	到期前 3 个月取消
适合人群	偶尔出行 提前规划	经常出行 说走就走

*有时也会和其他厂家，比如 Nutella 合作。买一瓶 Nutella 送一个月 BahnCard25（Teilnahmezeitraum: 08.06.-30.09.2015 ;Reisezeitraum: 08.06.-30.11. 2015）可以注意一下这种活动。

具体信息可见：http://www.bahn.de/p/view/bahncard/ueberblick/preise.shtml

3.3 德国铁路

火车还是目前最为常用的出行方式，主要的优惠车票有州票、周末票以及全德票等等。

各州州票

之前介绍了巴登符腾堡州州票，其实德国其他各州均有类似的车票，适合大家在当天去州内附近的城市往返出行。具体信息请参照穷游网的总结。

周末票（*Schönes-Wochenende-Ticket*）

适用于德国所有短途慢火车（IRE、RE、RB 和二等车厢的 S-Bahn）和部分公共汽车。周末票除了可以乘坐德铁运营的交通外，还可乘坐部分邻国边境的其他国家铁路运营公司的铁路，其中包括丹麦、荷兰、瑞士、波兰和奥地利，具体信息请查阅。

使用时间：周六或周日-次日 03：00（指全部坐车时间，并非上车时间），其价格如下：

Verkauf	1 人	2 人	3 人	4 人	5 人
自动售票机和互联网	40 欧元	44 欧元	48 欧元	52 欧元	56 欧元
DB Reisezentrum	42 欧元	46 欧元	50 欧元	54 欧元	58 欧元

周末票所**包含**的城市交通		周末票**不包含**的城市交通	
Berlin	柏林	Dresden	德累斯顿
Bonn	波恩	Frankfurt am Main	法兰克福
Bremen	不来梅		（只能坐 S 线）
Düsseldorf	杜塞尔多夫	Leipzig	莱比锡
Hamburg	汉堡	König See	国王湖地区
Hannover	汉诺威	Füssen	新天鹅堡地区
Heidelberg	海德堡		
Karlsruhe	卡尔斯鲁尔		
Köln	科隆		
München	慕尼黑		
Nürnberg	纽伦堡		
Stuttgart	斯图加特		

全德票（*Quer-durchs-Land Ticket*）

全德票（横穿德国票）使用范围类同于周末票，允许一日之内在全德境内无限次乘坐慢车，不同之处在于：

1. 时间上刚好与周末票相反，周一至周五使用；
2. 价格与人数挂钩，不同于周末票的单一价。

使用时间:周一至周五 ,9点-次日凌晨3点 ;如遇全国法定节假日(各州内部法定节日不算),延长为0点-次日凌晨3点。其价格为：

乘客人数	1	2	3	4	5
票价	44 欧元	52 欧元	60 欧元	68 欧元	76 欧元
人均票价	44 欧元	26 欧元	20 欧元	17 欧元	15.2 欧元

3.4 长途大巴

海德堡的汽车总站（*ZOB*）就在海德堡中心火车站旁边麦当劳前面。由于其车次不多所以并不能保证一定有适合自己出行的时间，需要大家提前安排好。此外，各个长途大巴公司有时还会推出特价票，比如从海德堡到法兰克福单程 5€之类，大家可以多关注。以下为几个常用的大巴公司网站：

- http://meinfernbus.de
- https://www.flixbus.de
- https://www.eurolines.de/
- https://www.deinbus.de
- https://www.busliniensuche.de（综合查询）

3.5 拼车

拼车出行是目前最为便宜的出行方式，但是时间不固定，希望同学们务必注意安全。毕竟在外留学，安全是第一要素，所以推荐大家结伴而行，或者做好保护措施，随时保持警惕。

- https://www.blablacar.de/
- http://www.mitfahrgelegenheit.de/

3.6 飞机

主要机场：法兰克福国际机场（*Frankfurt Airport*）

廉价航班机场：法兰克福哈恩机场（*Flughafen Frankfurt Hahn*）

除大型航空公司也可选择廉价航空公司，例如 瑞安航空，柏林航空 等。

提示：虽然购买廉价航空机票便宜，但也要注意附带一些限制，比如需要自行事先打印机票，登机行李的尺寸和重量有限制等等，以避免增添额外的费用。同时要注意廉价航空的起降机场，比如前往法兰克福哈恩机场可在海德堡汽车站（海德堡火车站旁）乘坐机场大巴（http://www.hahn-express.de）。

4. 饮食

正所谓"民以食为天",食堂在学生群体中扮演着相当重要的角色。海德堡虽然城市不大，但是毕竟是旅游城市，所以好吃的东西还是不少的。而且海德堡大学的食堂号称全德最好吃的食堂，苛求质量可能不能让所有人满意，但是种类多种多样，每天都有变化。

4.1 大学食堂

作为海德堡的学生我们可以拿着学生卡（*Studentenausweis*）以最实惠的价格优先享用到大学食堂的美食。食堂供餐种类多样，有自助餐，每日套餐，每日精选菜品，还有各色饮料小吃甜点，任君挑选。每年食堂还会举办各个国家的美食节届时每个国家都会在食堂奉上他们的拿上好菜，让您一饱口福。当然了德国食堂还贴心地为素食主义者们提供了专门制作的菜品，也欢迎您的品尝。

海德堡大学共有三个主要食堂，分别是

- ***Zeughaus-Mensa im Marstall***

作为 2011 年全德最受欢迎的食堂之一，*Marstall* 食堂已经成为了来海德堡的游客的必经之地。这里主推是 *Buffet*，也就是所谓的自助餐，客人们可以根据自己的食量选择菜饭的多少最后到收银台称重付钱，0.8 欧元/100g（没错！菜跟肉的单位价格是一样的！）的价格绝对是物超所值啊。



值得一提的是 *Marstall* 在每个月的某个星期天（具体是时间详见食堂海报）会举办 *Brunch* 活动，这也是一个月一次的星期天食堂开放，一般从早上 10 点持续到下午 2 点。星期天懒得做饭的同学一定不要错过。

地址：
Marstallhof 3
69117 Heidelberg
开放时间：
星期一至星期六，每天 11：00-22：00
到达方式：
公交车 31 路，32 路或 35 路到 Marstallstraße 下车



在这里还值得推荐的是我们的 *Marstallcafé*，这个咖啡厅就在食堂旁边，足球比赛，德国乐队表演统统可以在这里一饱眼福。

开放时间： 星期一至星期五 09：00-23：00
足球比赛： 星期六 14：30-20：30
足球比赛+德国著名侦探剧（Tatort）：星期天 13：30-22：00

- ***Triplex-Mensa am Uniplatz***

位于的大学广场的 *Triplex-Mensa* 每天一到饭点也是人满为患。作为老校区最大的食堂，*Triplex-Mensa* 可谓是种类多样，之前提到的每日套餐，自助餐，每日主打菜品你统统都可以在这里找到，可谓是满足了广大学生群的不同需求啊。





地　　址： Grabengasse 14 (Universitätsplatz)
69117 Heidelberg
开放时间： 星期一至星期五 每天 11：00-14：00
到达方式： 公交车 31 路和 32 路到 Universitätsplatz 下车

- ***Zentralmensa (INF 304)***

这是一个位于新区（*Im Neuenheimer Feld*）的食堂，现代化的装修风格，色调差得强烈碰撞与老城的建筑风格食堂截然相反，这里简直是我们学自然学科同学的福音，因为食堂就位于大学校区中心，从各个教学楼步行过来 5 分钟左右时间。和 *Triplex-Mensa* 一样，这里有子母分成 A,B,D,E 四个区域。其中 A 和 B 是 *Buffet*，D 是每日套餐区域，E 是每日精选菜品。



地址：
Im Neuenheimer Feld 304
69120 Heidelberg
开放时间：
星期一至星期五 每天 11：15 — 14：00
到达方式：
公交车 31 路到 Pädagogische Hochschule 下车，步行 5 分钟；或者公交车 32 路到 Uni-Campus 下车，步行五分钟



在这里还值得推荐一个与新区食堂相连的咖啡厅（*Botanik*），它的开放时间为：
星期一至星期四 08：00-24：00，星期五 08：00-23：00

以上就是关于大学食堂的基本信息，当然啦，每天的所有菜单你都可以访问下面这个网站获悉：http://www.studentenwerk.uni-heidelberg.de/de/speiseplan，或者下载手机客户端（App）Mensa uni Heidelberg 获得

4.2 中国餐馆

当然啦，在德国时间长了，难免会有思乡的时候，然而最最需要派遣我们思乡情结的要数我们那颗来自祖国五湖四海的胃了。在这里呢，作为资深吃货的小编想要为大家推荐几家在海德堡还不错的中国餐厅以及符合中国人口味的亚洲餐厅。

- **皇朝快餐（*Dynastie*）**

地理位置优越，就在 Bismarckplatz 斜对面，价格实惠，老板特别热情，偶尔还有免费的骨头汤赠送。

主要推荐：牛肉面，小火锅，手工饺子，盖浇饭





地　　址：Bergheimer Str. 1a，69115 Heidelberg
（在 Bismarkplatz 附近）
营业时间：星期一至星期四　11：00-23：00
星期五至星期六　11：00-00：00
星期日 11：00-23：00

- **赵家面馆（*Mr.Zhao*）**

主打山西手工面条，口感筋道润滑，面条跟汤汁在舌尖流连忘返。配上饮料价格在 10 欧左右。主要推荐：牛肉刀削面，西红柿牛肉拉面。

地址：Bergheimer Str. 45
69115 Heidelberg
（在 Bismarkplatz 附近）
营业时间：
星期一至星期日 11：30-15：00，
17：30-23：00
电话：+49 6221 87338212



- ***Sakura Restaurant***

赵家还有一家寿司餐厅，环境和价格都比面馆上了一个档次。主要是自助餐和寿司，价格小贵，不过略有情调。有兴趣的同学可以看一下他们的 官网：

http://www.sakura-heidelberg.de/deutsch/sakura-sushi/

地址：Bergheimer Str. 7，69115 Heidelberg
营业时间：
星期一至星期六　11：30-23：00
星期日以及节假日 17：00-23：00
电话：+49 6221 4531872
邮箱：Hd-sakura@hotmail.com



- **·新上海酒楼（*New Shanghai China-Restaurant*）**

这家酒楼在俾斯麦广场附近，可以点菜，中午也提供每人 6.9 欧元的自助。主要推荐：自助餐，热菜（水煮鱼，烤鸭，蒜蓉青菜，各色汤羹）

地址：Rohrbacher Straße 8, 69115 Heidelberg

营业时间：星期一至星期日，11：30-15：00，17:30-23：00





- ·**吴家菜馆（*Mr.Wu*）**

主打江浙菜，主要推荐：砂锅牛肉面，超烧面，包子，糖醋排骨，炸大肠等。

地址：Bahnhofstrβe 4, Heidelberg（海德堡市区长途巴士车站旁边）

电话：06221/9852018





- **iKOI（日本寿司店）**

中国人开的日本寿司店，自助餐特别棒，超过 120 道菜的选择满足你的味蕾。就是价格有点小贵，建议可以偶尔小资一回。中餐自助 13.8 欧，晚餐自助 24.8 欧。当然还可以单点套餐，价格详见店内。主要推荐：寿司，烤羊排，手卷，刺身等等。

地址：Hauptstraße 105, 69117 Heidelberg

电话：06221-7256999

营业时间：星期一至星期日，11：30-23：00



- **海上海中餐馆（*Hot Pot House*）**

味道很好，是很地道的上海菜，老板也是上海人，非常热情。看起来高大上，价格却十分亲民。主要推荐：生煎包，豆捞火锅等等。

地址：
Rohrbacher Straße 16
69115 Heidelberg
电话：+49 6221 5881466
营业时间：
星期一至星期日，11：00-14:30 以及 17: 30-22:30



- **御膳房（*China City*）**

这是海德堡新开的一家档次较高的中餐馆，在火车站附近，交通特别方便。老板很热情，菜品也很美味，推荐的当然也是他们家的自助餐。中午每人 8.90 欧，晚上每人 14.90 欧。

地址：Alte Eppelheimer Straße 50，69115 Heidelberg

（坐车到 Heidelberg Hauptbahnhof 然后步行五分钟）

营业时间：星期一至星期日，11:30-15:00 以及 17:30 — 23:30

电话：06221-7288290，06221-7288291

网址：http://chinacity-heidelberg.wix.com/china-city

- **好乃味（Konomi）**

这是一家日本料理店，听日本同学说这家做的特别正宗。中午的套餐特别不错，大约在10 欧元左右，附送味增汤。另外还有免费的玄米茶喝哟。

地址：
Untere Neckarstrasse 54
（在内卡河畔，Kongreßhaus 後面）
营业时间：
12:00-14:30 以及 18:00-23:00
（周一休息，周日跟周五不提供午餐套餐）
具体信息详见官网：http://konomi.de/top.html



- **Soban Restaurant**

每一个在海德堡的中国人都会知道的韩国料理店，也是吃过这家店后的每个中国人都会强烈推荐的一家店。

地址：Zwingerstraße21,69117 Heidelberg（33 路坐到 Rathaus-Bergbahn）

营业时间：星期二至星期五，12:00-15:00 以及 18:00-22:00;

星期六，12:00-22:00;星期日，17:00-22:00

电话：+49 6221 6521752





4.3 德国餐馆

海德堡的老城可谓是卧虎藏龙，一家家看似低调却深藏功与名的百年餐厅老店都潜伏在这里，就让小编在这一节给大家介绍一下在海德堡的那些美味的德国餐厅。

- ***Schnizelbank***

Schnizelbank 曾经是木桶工的工作室，主营用传统手法烹饪的炸肉排、猪肘、面包浓汤以及啤酒。店名里面包含 *Schnitzel*，最出名的自然就是炸肉排，除此之外就是德国香肠以及猪腿肉。如果希望多尝试香肠，可以点拼盘（*Sausage Plate*）由于这里人气很高，所以建议提前定位。餐饮人均消费： 人均 15-20 欧元。





地址：Bauamtsgasse 7, Heidelberg
营业时间：周一至周四，17:00-次日 01:00；周五至周日，11:30-次日 01:00，
厨房运作时间，11:30-23:30。
电话： +49-6221-21189
网址：http://www.schnitzelbank-heidelberg.de/6.html

- ***Brauchaus Vetter（Vetter 啤酒屋）***

Vetter 之所以出名，全因为有一种载入吉尼斯世界纪录的啤酒——酒精度高达 33%的 *Vetter's 33*。除了啤酒以外这里的菜式也不错，猪肘、猪腿肉、香肠拼盘都是受欢迎的菜。

地址：Steingasse 9
Heidelberg
营业时间：周日至周四 11:30-0:00,
周五至周六 11:30-次日 2:00，
厨房运作时间 11:30-23:00
电话：+49-6221-165850
网址：http://www.brauhaus-vetter.de



- ***Palmbräu Gasse***

这里的菜单不仅仅是单纯的传统德国肉菜，还包含了更加丰富的选项，比如阿根廷牛排等，但是店内最正宗的还是德国菜。推荐的菜有用菠菜、芝士、以及肉做馅儿的 *Schwäbische Maultaschen*（方形水饺）、*Schwäbische Käsespätzle*（奶酪面条）、猪腿肉等。甜品和啤酒也有不少人推荐。

地址：
Hauptstraße 185，Heidelberg
营业时间：
周日至周四 11:30-次日 1:00
周五至周六 11:30-次日 3:00
电话：+49-6221-28536
网址：http://palmbraeugasse.de/en



- ***Café Villa Heidelberg***

个人比较推荐的一家店，不是传统的德餐，匹萨，意面都有，最主要想要介绍的时他们家的 *Flammkuchen*（火焰蛋糕），是小编吃过的做的比较地道的一家店。每个星期五 17 点以后所有 *Flammkuchen* 都是统一价 4.20 欧，有兴趣的同学可以尝试一下。另外就是推荐他们家的 Cocktail 鸡尾酒，每天 18 点之后每杯都是 4 欧。

地址：
Hauptstraße 187
D–69117 Heidelberg
营业时间：
星期一至星期四　09：00-次日 2：00
星期五至星期六　09：00-次日 3：00
星期天　09：00-次日 2：00
电话：06221-4332867
网址：cafevilla.de



5. 生活

接下来这一章节将为大家介绍在德国生活所需要知道的一些基本知识，德国在很多生活细节上还是和国内的大环境有所区别，所以希望大家了解后可以更好地融入、遵守德国生活的条条框框。

5.1 看病就医

之前提到了德国许多的体系与国内不同，医疗系统就是其中之一。在德国生活首先是需要购买合法的医疗保险（会在下一节中介绍），在这个前提下，需要清楚在德国整个看病就医的过程。德国的医疗就诊遵循的是家庭医生制，这是西方医疗制度的产物，属于医疗系统内最基础的环节。

家庭医生一般为具有行医资格的全科医生（*Allgemeinarzt*）和内科医生，其责任是为病人的症状做出早期判断和初步的治疗，如果病情进一步恶化，则需为病人签写“转诊（*Überweisung*）”等。原则上讲，在德国的每一位病人都应该有自己的家庭医生，但不是强制性的。因为家庭医生的针对性较强，所以一般家庭医生对自己的病人存有比较完整的、系统的、全面的病例。除此之外还有一个好处就是可以预约周六看病，且有些专科医生（*Facharzt*）不经过家庭医生的”转诊“是不会直接接收患者的。因此，还是推荐大家在一切安顿妥当后，尽快地寻找一位合适的家庭医生。

如何选择某一个诊所作为家庭医生呢？一般在第一次去某诊所时工作人员会询问时候愿意将该诊所作为您的家庭医生，如果同意，则需要填写一系列简单的表格，加入他们的“*Hausarztmodell*“就可以了。具体的选择，可以根据自己的情况，比如离宿舍较近，医生口碑较好等。

通常就诊的过程都需要提前预约，大家可以提前拨打电话或者在诊所网站上通过电子邮件预约，省去不必要的等待时间。

- **就诊过程**

虽然就诊过程比较简单，但是还是有必要跟大家详细描述一下，看了具体的就诊过程，大家队德国医疗体系的层次关系也会有更加清晰的体会。



- **急诊**

如果遇到节假日，或者一些突发的紧急病状，这时候可以打急救电话 112，或是立即赶到附近的医院看急诊（*Notaufnahme*），一般医院都有值班医生。通常大学医院都可以，不用预约，非常方便。下面给大家介绍大学医院的外科急救电话，和另一家医院的急诊信息。

大学医院外科急诊（Chirurgische Ambulanz / Schockraum）:
Chirurgische Universitätsklinik Heidelberg
Chirurgische Ambulanz / Schockraum
Erdgeschoß（一层）
地址：Im Neuenheimer Feld 110，69120 Heidelberg
电话：06221/56-6220



St. Josefskrankenhaus Heidelberg：
急诊 24 小时
地址：Landhausstraße 25
69115 Heidelberg
中心电话：06221/526-0
急救电话：06221/526-888

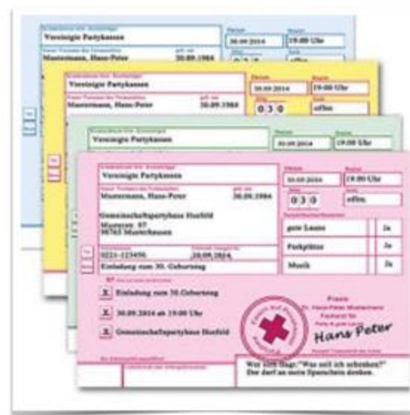


- **费用报销**

其实大部分看病的费用都是可以报销的，之前看病会收取 10 欧元的诊断手续费，相当于国内的“挂号费”，一季度内有效，所以有同学开玩笑说有病得攒到一个季度去看，不然手续费要交好几遍（当然是玩笑话！），但是目前貌似取消了。除此之外，主要就是看你的药有多少是需要自费的，一般药店是唯一需要我们付钱的地方。如果转诊去了医院应该就不用担心报销的问题了，因为一旦转诊就说明问题相对严重，一般都属于保险范围内。

- **处方笺**

德国药品分两种，处方药（*rezeptpflicht*）和非处方药（*rezeptfrei*）。顾名思义，非处方药不需要处方笺即可购买，其费用不包含在医保范围内，而处方药则需要医生给你开具相应的处方笺方能购买，是否报销及报销的额度则有不同的规定。为了方便大家了解自己所需药物的报销情况，德国的处方笺按照所开药物的性质不同，分为四种颜色，这里就带大家了解下德国处方笺的颜色及其意义：



红色处方笺

处方笺一般都为机器打印地红色打印纸，这是最普遍的处方笺，其内药品一般大部分都可以由法定医保直接报销的。法律规定个人支付 10%，保险公司支付 90%，同时规定，个人支付的下限是 5 欧，上限是 10 欧，即如果个人支付部分 10% 低于 5 欧，那么你需要支付 5 欧，如果个人支付 10% 部分高于 10 欧，则你只需要支付 10 欧。一般拿到这种处方笺，大家就不用担心需要自己掏腰包的情况了。处方有效期为：四周。

黄色处方笺

黄色打印纸，一般这种处方笺只涉及强力止痛药或者麻醉剂（吗啡之类）。一般情况下，医生对此笺很是谨慎，不会轻易开具。所以这种黄色处方笺是较为稀少的。同样包含在医保范围内。处方有效期：七天。

绿色处方笺

绿色打印纸，多为医生建议用药，一般为非处方药。拿到这种绿色处方笺，就代表大家去拿药时，需要自己掏腰包付款了。但是另一方面，也代表此类药物并不是治疗性或者必须的，大家也可以选择不购买药品，药费自理。处方有效期：永久。

蓝色处方笺

蓝色打印纸，此类型为私人处方笺（*Privatrezept*），一般是针对于私保病人而使用的。对购买法定医保的病人，如果开具的药品超出了法定医保范围内，医生也会开出此类蓝色处方笺，药品自费。处方有效期：三个月。

5.2 医疗保险

德国的医疗保险分为私立医疗保险和公立医疗保险（法定医保）。相比之下，公立医疗保险的性价比更高（每月每人 80 欧左右），且具有学生优惠，因此推荐留学生尽量选择这类保险投保。

- **在语言班或预科就读的学生**

当学生在私立的语言班或者大学的预科（没有在大学正式注册）就读时，是没办法参加公立医保的，因此在此阶段就必须选择一种私立医疗保险作为过渡，通常为每月 30-40 欧元。有时大学预科会对学生的保险有一定要求，具体情况还是建议大家直接与大学负责预科的老师咨询。这里给大家介绍一个私保，就是 *Care Concept AG*，它也有中文的网站，方便大家查询适合自己的险种。并且很多同学反馈说这个公司报销也很爽快，并没有出现什么问题。只是在购买私保时希望大家仔细考察清楚，购买适合的险种（比如到底能否购买有学生优惠的保险等，如果你本身不具备资格却买了这种保险，到最后所有的医疗费用都是无法报销的，保险公司充其量就是退还保费，最后的麻烦还是要我们自己承担），以免出现不必要的损失。

- **在大学注册的学生**

对于这类同学就没什么可犹豫的了，无条件选择公立医疗保险。需要注意的是如果年龄超过 30 岁或者已经在大学就读超过 14 个学期（还未毕业）的同学，将不再有权利享受学生优惠。比较大型的公立医保有 AOK 和 TK 等等，大家可以自行选择。

- **私立医保和公立医保的区别**

投保收费原则不同：

法定医保的保费是按照个人收入比例来收取的，私立医保则是通过对个人身体健康状况进行评估风险后，按风险不同收取不同的投保费。基于这一点，年轻人和高收入者选择私立医保比较有优势，但随着年龄的增长这种优势也会逐渐减少甚至转化为劣势。

投保人的准许投保标准：

年收入低于年收入最低限制的人群必须参加法定医保（公立医保），高于年收入限制后则可选择私立医保或者继续法定医保。

保险报销方式不同：

法定医保是直接和医疗机构结算，受保人不须介入。参加私立医保的则需要自己先垫付，最后将账单给保险公司，由保险公司结算报销费额并返还费用，或由医疗机构找到保险公司结算。

由于保险与大家息息相关，且细节问题较多，还请大家确定自己的保险公司后自行学习相关规定与条例。

- **公立医保所提供的服务**

绝大多数同学即便购买了保险，在不生病的情况下也不会去诊所或者医院。因此为了让大家更好的了解公立医保所包含的服务，在此简单列举公保可以享受的体检项目：

1. 家庭医生（*Hausarzt--Allgemeinmediziner oder Internisten*）:

家庭医生可以帮助你进行的检查项目除一般检查（听听心肺，摸摸肝脾，量量血压）外，还有心电图（*EKG*），血液检查（*Blutuntersuchungen*），大小便检查（*Stuhltest und Urinuntersuchungen*）等等。

检查名称：*Vorsorgeuntersuchungen oder Gesundheitsuntersuchungen*

检查费用：每两年一次，费用由保险公司支付（前提是35岁以后）

2. 妇科医生（Frauenarzt）:

除了在家庭医生那儿享受普通的健康检查外，女性同胞们还可以接受妇科医生的体检。在这里主要进行的检查有乳房触诊（*Brustabtasten*），宫颈脱落细胞检查（*PAPtest*），乳房X线摄片（*Mammographie*），超声波检查（*Ultraschall*）等。前两项是常规检查，后两项视情况而定。

检查名称：*Vorsorgeuntersuchungen oder Krebsfrüherkennung*

检查费用：前两项20岁以后的女性每年一次，保险公司支付；后两项55岁以后保险公司才会支付，如医生发现可疑情况则例外。通常情况下都是只查Krebsfrüherkennung。

3. 牙科医生（Zahnarzt）:

牙齿的治疗比较特殊，除了拔智齿这种以外一般保险都不会报销太多部分。但是保险涵盖简单的牙齿检查，包括去牙石（*Zahnsteinentfernung*）等，当然只是简单的处理。

检查名称：*Zahnvorsorge-Untersuchungen*

检查费用：18 岁以后每年 1-2 次，由保险公司支付。

以 AOK 为例，各州 AOK 分公司的保险条款都不尽相同，所以最好还是请大家多跟自己投保的保险公司咨询，看具体可以提供哪些免费的检查。比如 *TK*（*Technische Krankenkasse*）还提供两年一次的皮肤病变检查（*Hautkrebs-screening*）等等。更了解自己保险公司所提供的服务，只能使我们的权利得到最充分的利用，希望大家都可以健健康康的完成在德国的学业或工作！

4. 注射疫苗（Impfungen）

除了以上的健康检查外，公立医保还包含一年一次的注射疫苗的服务，找自己的家庭医生或者全科医生即可，说需要注射（*impfen*）。像我们出国前一般都有一个黄色的接种疫苗证书，这是国际都承认的，你可以拿这个去给医生看，医生决定你需不需要再接种疫苗。如果你国内的证书找不到了，没关系，在医生那里可以另一个新的，不过是德文的。然后就会给你打针了，最基本的有 3 个，一针全都包括。其实还有一些其他疫苗都是包含在保险里的，如果医生那里有，你也可以要求种上。

5. 健康奖励（Gesundheitsbonus）

除了常规的医疗保障外，一般公司都会推出自己的奖励服务（*Bonus*）。比如参加 AOK 举办的活动例如跑步、骑自行车等活动，或者一些健身俱乐部的测试，所有信息 AOK 都会通过一封信寄给你，如果测试通过，可以获得 30 欧的奖励。或者只要是参加大学的体育班课程，在课程结束后，到 AOK 办事处领取报销单，在考勤率高于 80%情况下，AOK 就会为保户支付最高 75 欧的课程学习费用等等。关于这部分的具体信息各公司，甚至同公司的各州各地分公司都会有一定差别，所以有需要的同学还是自己咨询保险公司比较稳妥。

5.3 电话卡办理

刚到德国的同学肯定会面临电话卡的问题，接下来为大家简单介绍下。

在选择手机卡的时候基本有两种方式，一种是预付费（*Prepaid*）的手机卡（*Netzclub*、*Fonic* 和 *Lebara* 等），一种是签约的手机卡（O_2、*Vodafone*、*Telekom* 和 *E-Plus* 等），签约时间通常情况下为 2 年。一般购买签约电话卡是需要长期签证的，所以对于刚到德国，签证还没有换成长期签证的时候，可以先选择预付费的手机卡作为过渡。有些同学平时没有过多的社交活动，或者手机电话短息需求不是特别多，也会一直选择这种手机卡。

- **Netzclub**

这是一款比较适合新生的手机卡，主要是以预付费的方式（充值，没有合同，没有月租即打即充），每月 100M 上网流量，超过 100MB 高速流量后，上网会变成慢速流量，但不会产生额外费用，下个月开始网速会自动恢复。*Netzclub* 使用的也是 O_2 的网络，所以 O_2 的手机和 *Netzclub* 的手机号码之间通话是属于内网的通话（*netzinterne Gespräche*），是免费的。但是此卡需要在网上申请，不能在超市直接购买。

申请条件：

有合法的德国地址（确保信箱上写有名字）

不需长期签证也可申请

基本资费：

接听任意电话免费：接收任意短信免费

拨打任何德国固定电话：9cent 每分钟

拨打任意德国手机号码：9cent 每分钟

发任意短信到德国手机：9cent 每条

直接拨打中国国内手机/座机：99cent 每分钟 （不建议直接拨打）

申请流程：

关于手机卡的申请网上有许多的 图文教程，大家可以参考。

- **Fonic 与 Lebara**

Fonic 是 O_2 公司为了在发展迅猛的充值卡市场中占据一席之地而在 2007 年推出的新品牌。可以说是一个其全资的子公司，所以在服务和信誉上还是比较有保障的，既然是 O_2 公司的子公司和大力推出的品牌，所以比起 O_2 母公司的其他品牌优势是很明显的！



其网络信号也是 O_2 的网络。其资费与 *Netzclub* 基本相同（一般预付费的手机卡都采取这种收费模式），有兴趣的同学可以仔细查看，下面是申请 Fonic 的 图文教程。Lebara 的手机卡与 Fonic 类似，在附近超市看到也可以考虑购买。



- 签约手机卡

签约手机卡的选择很多，中国学生用的最多的是 O_2，其实大家可以根据需要自行选择。同时需要注意的是所有的签约手机卡在取消的时候有确定的时间限制，一般需要提前三个月，希望大家注意，以免有不愉快的事情发生。一下为 O_2 手机卡的 基本教程，大家可以在实体店（O_2 *Filiale*），*Saturn* 或者网上申请。究竟应该选择哪家手机运营商众说纷纭，大家可以根据自己的需求进行调查后，再做决定！

5.4 生活垃圾分类

德国每年有将近 3000 万吨垃圾产生，因此德国政府非常重视垃圾分类（*Abfall Sortierung*）。夸张到什么程度呢？小编以前住在一栋私房，房东在楼上，所以家门口的垃圾箱是租客与房东共用的，之前由于不清楚具体的分类规则，被房东叫出来了三次，和我一起手把手地把无比恶心的垃圾拣出来，分好类后再扔进去。因为房东告诉我们如果垃圾分类不合格，回收公司会在家门口警告，如果仍旧不合格，过段时间会拒收你们家的垃圾！（当然，如果住在学生宿舍，都是年轻人生活在一起，可能就不会这么麻烦）有些特殊地区比如学生宿舍或者集体公寓，门口有一个黑色的大型垃圾箱，通常情况下这种垃圾箱是不用进行分类的。

在德国，专门的垃圾分类就有几十种，而德国民众的生活类垃圾也分为 6 种，分别是生物垃圾（*Bioabfall*）、废纸（*Altpapier*）、包装袋（*Verpackung*）、有毒废物（*Giftmobil*）、废旧玻璃（*Glas*）和其他垃圾（*Restabfall*）。一般的小区都有专门倒垃圾的区域，或者至少每几栋楼下面都会有 3 到 4 个垃圾桶（*Mülltonne*），每个垃圾桶的颜色不一样，下面为大家详细介绍一下，各种颜色垃圾桶的区别：

1. 剩余垃圾（*Restemüll*）

黑色垃圾桶

也叫做无法回收利用的其他垃圾，比如：经过烹煮的食物、厨房垃圾、镜子、瓷器、灯泡、脏的或是潮湿的纸张、用过的卫生纸、烟灰、吸尘袋、烟蒂、橡胶废料、皮革、人造皮革使用过的婴儿尿布和妇女卫生用品等。

*小编曾经写信给 BRITA 公司，询问废弃的 BRITA 滤水壶滤芯属于哪一类垃圾，公司回信说滤芯也可以扔进剩余垃圾中。特此写出给大家参考。

2. 废纸（*Altpapier*）

绿色垃圾桶（有些地区为蓝色桶）

专门回收废旧纸张用的，包括：报纸、杂志、海报、纸板箱、旧书、包装纸等，一般多以蓝色垃圾桶为主。注意：一个简单的原则就是所有的纸类都应该是未污染或者未使用过的。诸如涂过蜡的纸包装物（如：牛奶盒和果汁饮料盒）、宴会用的纸碟、用过的墙纸、复写纸、聚苯乙烯泡沫塑料、罐头盒等都要放入剩余垃圾而不是废纸中里。

3. 包装类垃圾（*Verpackung*）

黄色垃圾桶和黄色垃圾袋

专门回收带有绿色环保标志的包装，包括：塑料和泡沫材料、混合包装材料铝制罐头等。需要注意的是：所有的罐头或者包装里不能有残留物。除了黄色的垃圾桶外，还可以在市政厅免费领取专用的黄色垃圾袋，或在超市自行购买。

4. 生物垃圾（Bioabfall）

棕色垃圾桶（有些地区为绿色桶）

生物垃圾指的是有机的，可分解的，可制成肥料的垃圾，一般指的是蔬果皮、落叶、杂草和花等植物类的垃圾，以及鸡蛋壳、干果壳、咖啡滤纸、茶叶袋等。特别需要注意的是：不是说所有的果皮都可以放在棕色垃圾桶的，一个简单的原则是腐烂快的垃圾不属于此类（如香蕉皮、西红柿皮等），因为一般的垃圾回收都有周期，所以 Bio 的桶里面不能放易腐烂物。

5. 废旧玻璃（Glas）

专门的回收箱



在德国很多瓶子是可以在超市退还的，但也有不能退还的瓶子，一般是要扔进专门玻璃回收箱（*Glascontainer*）中。废旧玻璃一般分为 3 种，即白色（无色）、绿色和棕色，一般会设立不同的回收箱，以区别不同颜色的玻璃垃圾。特别需要注意的是：玻璃瓶在丢弃前要去除瓶盖，因为瓶盖属于黄桶废弃物。而且由于扔玻璃垃圾的时候会发出声响，所以德国政府有规定只有白天的时候才可以扔废旧玻璃，这点也希望同学们注意。除此之外：瓷器、陶器、石器、金属拉链、荧光灯管、灯泡、复合玻璃、平板玻璃、镜子、望远镜、水晶玻璃等不属于废旧玻璃。

6. 有毒废物（Giftmobil）

与生活垃圾不同，超市有专门的回收盒

包含有害物质的垃圾必须另行回收，例如节能灯、废旧电池和蓄电池等。因为其中包含

有毒成分，所以这种垃圾不能扔进家庭垃圾中。一般德国超市（*DM* 等）都会有回收旧电池的容器，以便对其进行专业报废处理。

7. 特殊垃圾（*Sonderabfall*）

除了以上介绍的生活垃圾外，还有另外 4 种特殊垃圾：装修垃圾、旧衣物垃圾、旧轮胎和旧家具家电。

装修垃圾需要您预定一个大型垃圾箱，您可以自己送到垃圾处理中心，但一般由于过重过大会叫上门收取服务，垃圾按重量计算，身边有朋友装修房子叫过一次花了 800 欧（约 6500 元）。

旧衣物垃圾则可以放进居民区附近的红十字会设立的专门收取旧衣物的箱子。

旧轮胎每年在德国夏季和冬季所使用的轮胎是不同的，汽车必须按照德国法律规定在不同季节换上不同轮胎，而每年会有专门人在固定时间收取废轮胎。

旧家具家电每年也会有专门的人在固定时间来收取旧家具家电，但也会有人将这些旧东西放在门外，让需要的人拿走。搬家时如果有不要的大型家具，又不能随便放在街口，则可以提前向市政府预约，申请 *Sperrmüll Entsorgung*，他们会派专人上门回收你不要的家具，且是免费的（有些地区可能会收取费用，20 欧左右，唯一需要注意的是必须提前预约，所以大家可以在所在地区的 *Rathaus* 或者 *Bürgeramt* 咨询清楚）。

下面为简单的汇总，希望对大家的生活有所帮助：

生活垃圾	生物垃圾	包装	废纸
• 不可回收的厨房垃圾 • 瓷器、陶器 • 吸尘器过滤袋 • 烟灰 • 相片纸 • 白炽灯泡 • 镜面玻璃 • 使用过的纸 • 墙纸 • 尿布等	可降解或制成肥料的垃圾： • 剩余饭菜 • 剩余蔬果 • 果核 • 菜叶 • 肉类 • 鱼类 • 骨头 • 花园垃圾、树叶等 • 腐烂变质的食物等	塑料： • 包装袋 • 保鲜膜（未污染） • 清洁用品的空盒 • 酸奶、奶酪等包装 • 透明塑料膜等 金属： • 罐头盒 • 饮料罐 • 铝制的外壳、盖子和薄膜等	纸质： • 报纸 • 杂志 • 打印纸 • 信封 • 礼品包装纸 • 超市广告 • 产品宣传单 纸箱： • 各类纸箱 • 鞋盒

8. 垃圾日历(*Abfallkalender*)

关于垃圾回收，还有一个很神奇的东西叫作垃圾日历，上面会清楚的写出不同垃圾的管理方式和收垃圾的时间。小编经常在某一天出门的时候突然发现整条街的家庭都把瓶瓶罐罐洗干净放在了家门口，后来才知道有一个专门的垃圾日历，这样他们就知道什么时候该扔什么垃圾了（细思极恐！）。市政府的网站会有专门的 垃圾日历网页，在上面有海德堡市内各区域不同的垃圾日历，方便大家下载。

http://www.heidelberg.de/hd,Lde/HD/Rathaus/Abfallkalender+Heidelberg.html

9. 可回收标志(*Pfand*)



之前有一个来德国旅游的游客回国后说了一个有趣的现象，就是“德国的瓶子比水贵”！这其实是事实，因为在德国超市购买瓶装水或者饮料的时候，有些瓶子会有右图的标志，则表明这些瓶子可以换钱。依据瓶子的厚度和大小，每个瓶子大概可以换 0.15-0.25 欧元。当然，这部分钱其实是购买的时候，商店额外收取的，有点类似押金。

退瓶子也很方便，在每个德国大型超市前面都有一个机器，将瓶子逐个扔进去，机器会自动扫描这个瓶子，然后或者退回现金或者退回超市的现金抵用券。很多人都是带着瓶子去超市，退的抵用卷可以直接在购买的时候使用，很方便！

5.5 德国邮政

德国邮政（*Deutsche Post AG*）是全球最大的物流、邮政公司，没有之一。其前身是德国联邦邮局（*Deutsche Bundespost*），该邮局曾是德国国有机构（即“*Amt*”性质的，其员工都是公务员），于 1995 年私有化之后被拆分为德国邮政（即现在的德国邮政系统）、德国电信和德国邮政银行。其中德国邮政和德国邮政银行虽然是两家独立的公司，但在很多城市的邮政店铺里都有邮政银行的办公窗口，所以从现实来看两家公司联系得还是很紧密的。

DHL 于 2002 年被德国邮政收购，之后德国邮政的包裹业务则由 *DHL* 负责。*DHL* 的名称由来和德国邮政没有半点关系，而是由其三位创始人姓氏的简写组成的（*Adrian Dalsey*，*Larry Hillblom* 和 *Robert Lynn*）。此外还有其他的私营公司，比如 *UPS* 和 *Hermes*，主要是网购时送货退货会遇到，平时大家应该也不会有太多接触，这里就不做详细介绍了。

- 关于 ***DHL***

德国的信件投递时间平邮一般为 2-3 天，很多情况下会有等待超过 5 天的，而如果通过德国邮政寄包裹的话，由于包裹是由 *DHL* 负责的，在效率上感觉明显不一样，尤其是网购选

择 *DHL* 时，基本发货第二天早上 10 点就到您家了，而其他的私营物流商一般会比 *DHL* 多等一天的样子。

- 邮票购买

德国邮票分为了传统意义上的邮票和电子邮票。传统邮票在所有邮局都能买到，对于有集邮爱好的同学可以经常关注城市中心邮局，那里一般会有额外的窗口购买各种形式的传统邮票，而在德国邮政的网上也有卖专门为集邮者发行的精美的传统邮票。另外，很多邮局也有自动售票机，可以通过银行卡或现金购买。

电子邮票相对于传统邮票而言没有精美的设计，只有一段仅为满足了基本的邮票识别功能的编码和邮政 logo。一般您拿着没贴邮票的信到邮政窗口去寄时，工作人员都会默认贴上电子邮票。电子邮票也可以直接在德国邮政的官方网站上购买，购买之后直接在家里打印即可。很多与德国邮政合作的大公司都使用的是电子邮票，这样相对环保。

包含包裹和信件服务在内的所有邮政服务都可以在其官方网站上购买，包裹服务的网上购买价格比实体店要便宜，具体差价视运费而定。

- 挂号信（***Einschreiben***）和确认回执（***Rückschein***）

有时需要邮寄重要文件（比如申请材料等）的时候，可以选择挂号信的方式。所有信件都可以挂号的，您只需向工作人员要求即可，挂号的价格为：2,05 欧元（国际信件同价）。德国境内的挂号信件会有一个跟踪号码以便寄信人了解信件投递状况，而挂号信一般需要收信人本人或收信人授权的人签收。而对特别重要的信件您可以在挂号的基础上附加确认回执，这样在收信人签名收信后，邮局会将该确认签名再寄回给您以便您留证。确认回执的价格为 1,80 欧元（国际同价）。

- 寄送包裹时需要注意的问题

德国邮政的包裹业务由 *DHL* 负责，*DHL* 的送货速度一直都很不错，但需要注意 *Päckchen* 和 *Paket* 的区别：两公斤以下的包裹被称为 *Päckchen*（只在德国境内投送的 *Paket* 也有最低两公斤以下的），价格相对便宜，但它是没有保障的（*unversichert*），换句话说没有跟踪号，丢失了就永远没了，虽然理论上可以找德国邮政诉求搜寻，但根据个人经验大多只是走过场而已。*Paket* 则是两公斤以上的包裹，具体价格视重量而定，它的好处就是有跟踪号，不易丢失，丢失后也可理赔。理赔数额未保价欧盟内的 *Paket* 最高理赔 500 欧，国际包裹则按国际理赔价格算，具体多少不清楚。因此在大家在寄包裹的时候最好强调清楚，安全起见还是使用 *Paket* 的方式邮寄。这里插一句，很多同学搬家也会选择将不易碎

的东西邮寄，既便宜又方便，可以自己包装好跟 DHL 预约，会有专门的人员上门取件。这里也附上 DHL 的价目表，方便大家了解。

- 自动包裹站（***Packstation***）的使用

Packstation 是 *DHL* 推广的十分方便的方式，小编在此隆重推荐给大家！它是 24 小时的，所以你可以随时去取包裹，再也不用担心邮局下班或者家里没人的时候包裹被邻居签收了。由于 Packstation 长期地发展与完善，覆盖率已经相当高了，基本上所居住的小区附近都会有相应的包裹站，或者在工作的地方、市中心等都会设置，非常方便！下面为大家介绍具体的使用过程：



Packstation 的使用是完全免费的，前提是需要注册为 *DHL* 的会员，当然注册也是免费的。注册成功后会得到一张金色的 *DHL* 的 *Kundenkarte*，上门有自己的会员号（*Postnummer*），这非常重要，之后在网上购物的时候填写的地址不再是家里的地址，而是先填写自己的会员号，然后本来该填写街道号的地址栏填写自己家附近的 *Packstation*（可以在 DHL 网页查询，具体填写格式为 Packstation XXX），当包裹到达后会给注册时填写的手机号码发送一个密码（*mTAN*），领取包裹的时候只用插入会员卡后输入密码即可。



成为了*Packstation*的会员之后，便可以把地址填成德国境内的任何一个*Packstation*，只要你填对了邮编，和*Packstation*的对应号码，包裹就会被寄到指定的*Packstation*去。大家可以随时拿着卡到这个*Packstation*去，方便轻松地取到包裹（比如你以后搬家或者到其他地方实习，一样可以使用这项服务）。

地址填写
PACKSTATION

正常地址：	Packstation地址：
姓名	姓名
街道名称 XXX	Postnummer
邮编+城市	Packstation XXX
	邮编+城市

不过，并不是所有的在线购物网站都支持*Packstation*这项服务，所以请大家在使用前在相应网站确认。另外，包裹原则上只能在*Packstation*存放七天左右，大家要小心过期哦！过期不取的包裹将会被寄回原发货地址。

5.6 法定假日

无论是在德国学习还是工作，每年总有那么几天在掰着指头盼假期！德国的假期说实话不算少，所以大家还是比较幸福的。可是德国放假期间所有的超市和商场都不开门，地铁、

巴士等城市交通次数骤降，甚至在重要假期（比如复活节、圣诞节）前后，政府的行政机关的办事周期都会比平常长，因此注意好假期起止日期还是非常有必要的。

除此之外，德国人对于节假日还有一个比较重要的概念即“*Brückentag*”，一般指周末和节假日之间夹着的一天（比如某年的某法定节日是周四，那么这周的周五就被夹在法定节日和周末之间，也就是“*Brückentag*”）。德国人在计划假期的时候都会很注意利用“*Brückentag*”，将“*Brückentag*”纳入假期时间以便将自己的假期最大化。所以一般在这边读博士的同学会利用自己的年假把假期串起来。所以提前知道今年法定假期的日期，计划好自己的行程也是十分重要的。

接下来先为大家介绍下每年固定的法定假期：

- **1 月 1 日 新年（*Neujahrstag*）**

  即元旦，“全世界人民都放假的日子！

- **1 月 6 日 主显节或三皇节（*Heilige Drei Könige*）**

  在天主教和基督教遥远的传说中，有东方三贤士。为了纪念及庆祝耶稣在降生为人后首次显露给外邦人(东方三贤士)，特将每年的1月6日作为庆祝。主显节的古老形式是犹太人的光明节。这也是小编到了德国以后才知道的一个节日。

学联小提示 Tipps:

1. 德国没有”调休”这一说，放假赶上哪天是哪天，要是不幸哪个法定假日赶上了周末，那么，就算你已经休息过啦（浪费掉了）！
2. 节假日期间，州票生效时间同周末，为0点开始生效。除此之外其他列车时刻也会调整，大家注意！
3. 圣诞夜和除夕这2天，商店营业时间比较短。许多商店过了中文12点就会关门，普通连锁超市开到下午2点，大型超市开到4点或6点。
4. 除了全国都放的公共假期，各州都有不同的宗教假期，一般来说，南德人民总比北德人民幸福，宗教假期比北德多。所以海德堡的小伙伴还是比较幸福的！



注意，只有在巴登符腾堡、萨克森-安哈尔特州和巴伐利亚这三个州，它才是法定假期哦！

- **5 月 1 日 劳动节（*Tag der Arbeit*）**

  五一国际劳动节，全世界劳动人民的共同节日！

- **8 月 15 日 圣母升天节（*Maria Himmelfahrt*）**

  这个是天主教和东正教的节日，又称圣母安息节，在这两个教义中，指耶稣的母亲玛利亚在结束在世的声明后，灵体一起被接进天堂。

  该假期仅是萨尔州及巴伐利亚部分地区的法定节假日。

- **10 月 3 日 德国统一日 （*Tag der Deutschen Einheit*）**

  德国国庆日，是纪念1990年10月3日原德意志联邦共和国（西德）和原德意志民主共和国（东德）正式宣布统一的国家节日，以纪念被迫分裂的两个国家重新统一。

- **10 月 31 日 宗教改革纪念日（*Reformationstag*）**

它是基督教新教的一个宗教节日，以纪念1517年10月31日马丁路德在威登堡提出的(九十五条论纲)，为新教运动的开端，开启了的基督教宗教改革。

该节日是勃兰登堡州、梅克伦堡-前波美拉尼亚州、萨克森州、萨克森-安哈特州及图林根州的法定假日。

- **11 月 1 日 万圣节 （*Allerheiligen*）**

万圣节是天主教和东正教都有的节日。它是天主教的炼灵月的首日，是以圣者的名义庆祝的节日，而这日是用作庆祝所有被列入圣品的圣人的瞻礼。罗马天主教将此之后的11月2日定为诸灵节，是第一等级的庆典，包含一个守夜礼和一个八日庆期。

该节日为巴登符腾堡、巴伐利亚、黑森、北莱茵-韦斯特法伦、莱茵-普法尔茨和萨尔州的法定节日。

- **12 月 25 日 圣诞节（*Weihnachten*）**

圣诞节，是教会年里的一个传统节日，其隆重程度相当于中国的”春节“，它是基督徒庆祝耶稣基督诞生的日子。在圣诞节， 大部分的天主教教堂都会现在12月24日的平安夜，即12月25日的凌晨举行子夜弥撒，而一些基督教会则举行报佳音，然后在12月25日庆祝圣诞节。耶稣的出生在信徒看来是犹太教预言中的默西亚将要到来计划的实现。
该节日是全德法定节假日。一般圣诞期间，平安夜各大超市只开半天，圣诞休假为25、26日两天。

- **12 月 31 日 除夕（*Silvester*）**

一年的最后一天，通常情况下超市开半天，也当作是放了半天假吧，此外，这一天火车的运营时间也和平时不同，希望大家注意。

以下是各州的宗教节日，每年的日期不固定（以 2015 年为例）:

- **复活节假期（*Karfreitag, Ostersonntag & Ostermontag*）:
  2015 年 4 月 3 日-4 月 6 日**

复活节是一个西方人的一个重要节日，是在每年春分之后的第一个星期日。基督徒认为，复活节象征着重生与希望，是为纪念耶稣基督于公元30-33年之间被钉死在十字架之后第三天复活的日子。因此这个几日之前的三天，即基督受难日（*Karfreitag*）也是复活节假期的开始，复活以后还需休息一天至周一假期结束。复活节的传统是吃兔肉，做彩蛋等等。它是全德统一的公众节日。

- **基督升天日（*Christi Himmelfahrt*）: 2015 年 5 月 14 日**

作为复活节延续，基督升天日是纪念耶稣基督在复活40日后升天的事情。它也是全德法定节假日。

- 圣灵降临节假期（*Pfingstsonntag, Pfingstmontag*）：
  2015 年 5 月 24 日-25 日

又称为”五旬节“，也是复活节的一个延续。根据基督教会规定，每年复活节过后的第七个星期日，即第50天，为圣灵降临节。它也是基督升天后的第10天，周日、周一都为法定假日。

- 圣体节（*Fronleichnam*）：**2015 年 6 月 4 日**

圣体，即指基督的身体，泛指全体的基督徒群体，也被称为基督的新妇（*the bride of Christ*），等待基督的回来。

该节为巴登符腾堡、巴伐利亚、黑森、北莱茵-威斯特法伦、莱茵兰-普法尔茨，萨尔州、萨克森部分地区和图林根部分地区的法定节假日。

- 忏悔节（*Buß- und Bettag*）：**2015 年 11 月 18 日**

它是基督教忏悔祈祷日。教会年度的倒数第二个星期三。是萨克森州的法定假日。

5.7 旅游观光

- 海德堡市内

海德堡的美闻名天下。老城区，主街，城堡，哲学家小路，这是一座偷心的城市，一年四季都很美！此处省略五百字...小编就不多啰嗦了。

大学广场（*Uni Platz*）附近有学生监狱、大礼堂以及广场中的焚书纪念碑。不远处有海德堡城堡（城堡花园、王座山山顶）。市内有个很不错的动物园，在新校区靠河边，里面有狮子老虎大象长颈鹿斑马等可爱的动物（坐公交车 32 路有专门的车站 Zoo）。

- 周边城市

海德堡周边有很多自然公园和徒步路线，喜欢大自然的同学可以组团一起出游。也有美丽的小镇，比如拉登堡，坐区间车十几分钟就能到的中世纪小镇，有很多漂亮的古建筑和奔驰故居。

除此之外还可以去 *Mannheim*，那里非常适合购物，除了 Zara、H&M 等专卖店，还有各种大型百货商店，例如 GALERIA Kaufhof，Peek und Cloppenburg 和 Engelhorn 体育用品等，另外市中心各种小路中也有很多有趣的商店等着大家去发现！

人文景观还推荐附近 *Schwetzingen* 的城堡，其宫殿是在中世纪城堡的基础上发展而来，1742 年被选帝侯 *Karl Theodor* 选为夏宫之后，是其最辉煌的时期。宫殿本身受文艺复兴时期的影响，主要为巴洛克式，宫殿的花园是 *Karl Theodor* 在凡尔赛宫的花园影响下精心设计建造的，精巧雅致。城堡花园非美！而且春天可以去赏樱花，也是它的一个特色！

喜欢童话世界或者刺激项目的同学可以去欧洲公园(*Europa-Park*),它在弗莱堡附近，是欧洲第二大主题公园（仅次于巴黎迪士尼乐园）,园内有欧洲前十的过山车。从海德堡火车站自动售票机可以买到包含门票和往返火车票（单程 2.5h 左右）在内的 *Kombi-ticket*，团体 2-5 人每人大概 40-50 欧。

5.8 法律援助

在德国有可能会遇到一些诈骗或者不合理收费，比如会收到非法下载的账单等，有时候我们需要利用法律的武器维护自己的利益。下面是一个针对学生的法律咨询网站，如果有需要大家可以试着联系。http://www.probono-heidelberg.de/

也可以与学联取得联系，我们会帮助大家找到相应的专业人士，为大家解决问题。总而言之希望大家遵守法律，不要贪图小便宜，更不要抱着侥幸心理进行一些违法的行为，毕竟身在国外，很多事情一旦发生处理起来相当麻烦！！希望大家谨慎小心！！

5.9 心理咨询

心理健康与安全这两个话题是严肃的,它关系的是广大留学人员的 健康、平安甚至生命。伴随留学热潮,心理健康及安全隐患正成为众多 海外留学生和将要出国留学的学生及其家长们首要担心的问题。

留学生门初来乍到最需要适应的是如何自己一个人生活，很容易感到孤单。面对孤独，有不同的解决方法。拥抱人群是最容易的一种方法。海德堡的中国留学生团体经常组织各种活动，比如 *Marstall* 每周六晚都有中国留学生组织的桌游；大学体育馆也有很多免费体育项目，比如乒乓球、羽毛球、篮球等。另外海德堡华人也有自己篮球群，经常在周末组织活动。另外一种方法就是有一门兴趣爱好，人终归是孤独的，如果能从自己喜欢做的事中获得乐趣，就可以在学会如何与自己相处的同时发现了解世界的另一扇窗。

为此中国留德学者学生团体联合会专门出版了一本《留德学生心理健康及安全防范参考手册》，大家可以点击下载，时时关注自己的心理状态。同时大学也提供相应的心理咨询与辅导，大家如果感觉遇到什么心理问题，请直接咨询。

夜间心理咨询热线及其网站: 06221-18 47 08，http://www.nightline-heidelberg.de/

5.10 护照补办

护照对每个人来说都是十分重要的，但如果护照是被偷了的话，越早补办越好，因为护照万一被不法分子得到，利用你的护照信息再办些坏事，这损失就大了！护照没有丢失的同学也可以按照所需材料准备一份，以防万一！下列为中国驻德大使馆官方网站上要求的准备材料（*权威*）:

- **所需材料**

1、如实、完整填写《中华人民共和国护照/旅行证/回国证明申请表》1份；

2、近期（半年内）正面免冠彩色半身证件照片（光面相纸）2张。照片尺寸为48mmx33mm，头部宽21mm-24mm、长28mm-33mm，背景为白色或淡蓝色；

3、原护照复印件或其他证明申请人中国国籍和身份的材料（如户口簿、身份证或出生公证等）复印件（如有）;

4、在德国的居留证件原件及复印件（如有）;

5、护照遗失、被盗的，还需提供警方出具的报失证明原件和复印件；

6、护照遗失、被盗或损毁书面情况报告。内容包括：个人情况，在德居留身份，护照遗失、被盗或损毁地点、经过，护照签发机关、签发时间、护照号码及有效期，家庭住址及联系方式等。

6. 近期（半年内）证件照片4张（照片尺寸为48mm×33mm，头部宽21mm-24mm，长28mm-33mm，背景为白色或淡蓝色）。

注：①以上各类书面证明均需原件，请申请人自备复印件；短期出国人员，即只具有短期签证而不具有合法居留者，如丢失护照可申请补发旅行证，供回国使用。

②在德有合法居留的，护照遗失后申请补发的办理时间为1至3个月，办理补照后，原护照将被注销。旧护照失而复得后要及时向护照主管机关上报或上交，隐瞒实情骗领新护照将被视为违法行为。

- **申请方式**

中华人民共和国驻法兰克福总领事馆

领馆地址：	总领馆办公时间：星期一至星期五
Stresemannallee 19-23	上午 08：30-12：30
60596 Frankfurt am Main	下午 13：30-17：00

注意：领事部对外办理护照、公认证、结婚登记、外交、公务等特殊签证业务，时间为：周一至周五上午 9：00-12：00，受理时间至 11:30。

领馆地址：

护　　照：069-75085548（咨询电话，每周二、四，下午3至5点）

公　　证：069-75085549（咨询电话，每周二、四，下午3至5点）

特殊签证：069-75085534（咨询电话，每周二、四，下午3至4点）

- **办理时间**

补发护照时，申请人身份需经国内有关机关核实确认。待申请人身份核实确认后，15个工作日内制证，制证后使领馆将电话通知申请人于4个工作日后取证。

- **领取及费用**

1、接到电话通知后，由本人领取证件。

2、普通护照补发收费25欧元。

3、只接受银行储蓄卡。

4、护照办妥一年内未取证者，护照将被作废销毁，并将可能影响申请人下次护照申请。

学联小提示 Tipps：

1. 护照丢失后尽快去警局开据证明，否则在火车站碰到警察检查护照时，你没有护照又没有丢失证明很难说清楚，会导致不必要的麻烦！

2.护照背后可以贴个便签，上面写上自己的联系方式、通讯地址等，在德国，碰到好心人捡到你护照，是很有可能给你寄回来的！

希望这些事小伙伴永远不会遇到！



- **注意事项**

1、原护照将被宣布作废，即使找回也不能继续使用，应尽快送交使领馆注销。持被宣布作废护照入境，会被拒绝入境或被处以罚款等处罚。

2、各种证件要留有复印件备份，就算是护照丢失，拿着复印件去打工或者去补办都会省很多不必要的麻烦。

5.11 突发情况

德国总体来说还是非常安全的国家，火车站经常可以看到巡逻的警察，每当有球赛或者有重要集会活动时，也会安排警察在周围戒备。即便如此，我们还是需要时刻保持警惕，毕竟出国留学，最重要的还是保证自身的安全！

遇到突发情况，请大家拨打德国的报警和急救电话，在电话过程中一定交代清楚事故发生的时间、地点以及受伤的人数。

急救电话
NOTFALL ANRUF
急救电话：112
报警电话：110
火警电话：112

6. 学习

海德堡大学，全名鲁普莱希特-卡尔斯-海德堡大学（德语：*Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg*），1386 年建校，是德国最古老的大学，也是神圣罗马帝国的第三所大学。建校之初即设有神学、法学、医学、哲学四大经典科系。直至 1890 年，自然科学系才成为第五个独立的科系。1969 年海德堡大学的科系发展为 16 个。2007 年 10 月 19 日，德国“精英大学”评选，海德堡大学名列德国九所精英大学之一。2014 年，海德堡大学被 ARWU 评为全德国第 1 名大学，世界第 49 名大学，2015 年维持德国第一，世界第 46 名。

6.1 学生证件



海德堡大学为它的学生们（海德堡大学语言班学生，预科学生包括在内）准备了多功能的学生证。学生证在学生注册报道时签发，有自取及邮寄两种方式可供选择。学生证是享受学校机房及图书馆服务的前提条件。学生证可作为校图书馆的用户证件。凭借学生证，学生可享受各项优惠政策，在学校食堂用餐及打印等等，价格都会比校外优惠许多。同时凭借学生证，学生可在周一至周五晚上 19 点以后，免费搭乘 VRN（莱茵内卡交通公司）的交通工具。

学生证在第一次签发时是免费的，往后如有遗失可以申请补办，但是需要交付补办费 10 欧，手续费可能会有所变动，校方对此有解释权。学生证可在学校食堂及图书馆的机器充值，卡中余额可用于支付食堂餐饮及图书馆的打印费用。初除此之外需要注意的是，当拿到学生证后（入学后每个新学期注册后也需要）必须先将其激活（*Validierung*），即打印出有效期。在大学外办（*Seminarstraße 2*）的走廊上有专门激活的机器（*Validierungsautomaten*），将学生证插入机器，即可自动在背面打印有效期。上详细信息可浏览大学关于 *Studierendenausweises* 的网页。

6.2 学习建议

- **充分利用大学的个人账号（Uni-ID）**

在大学注册后会得到一个大学的个人账号（*Uni-ID*），它也会在学生证上显示，今后无论是图书馆借书（登录图书馆系统、查阅借阅书籍和延长借阅期限等）还是选课（登录 LSF 选课系统）等都需要用到这个账户。

- **充分利用各专业的专业辅导**

自主性是在德国求学的一大特点，无论是 *Bachelor* 还是 *Master*，都不会像国内那样有

教务处安排好的课表，二是完全按照自己的安排进行选课。而很多课程只有冬季或者夏季学期才有，如果选课没有规划好，最后可能就因为一门课要多等一个学期毕业（极端情况），因此提前规划好自己的学业是非常重要的！

各个专业的 *Berater* 由该专业资深教授承担，负责专业方面的答疑解惑（*Beratung*）例如：如何科学选课，请教某门课的学习方法或者未来的职业规划等等。通常来访前需要预约，具体的办公室和联系方式可浏览本专业网站查找。

除了 *Berater* 以外，德国的大学各专业都会有自己的专业学生会（*Fachschaft*），他们都是由本专业的学生组成，旨在帮助本专业的学生。*Fachschaft* 也拥有很多的资源，比如之前考试的资料，学习的总结等。不仅如此还可以扩大自己的交友圈，因为都是本专业的学生所以沟通交流起来就会更容易。因此合理的寻求专业学生会的帮助，会为大家的学习助力不少！

- **读书小组**

除了以上两种途径，海德堡的优秀人才自己也有自己的小圈子，以下是一些由巴登符腾堡州公派学者学生联谊会的小伙伴搜集的读书小组的信息，感兴趣的同学可以与负责的同学联系。所以大家在埋头苦读的同时，一定要积极参加社会活动，学联也会尽力帮助大家，搭建平台扩大大家的生活、学术圈子，让大家的留学生活更丰富多彩！

1、西方伦理学系列 亚里士多德《尼克马克伦理学》读书小组 时间：星期三10:00-12：00 联系人：易刚 tired2001@hotmail.com	2、古代历史系列 普罗塔克《亚历山大大帝传》*要求：会古希腊语* 时间：星期三 13:00-15：00 联系人：徐朗 xulang1989@gmail.com
3、古希腊哲学系列一 亚里士多德《物理学》读书小组 时间：星期二14:00-17：00 星期五14：00-17：00 联系人：刘长安 liuchangan07@gmail.com	4、古希腊哲学系列二 Syrianos《亚里士多德<形而上学>第十三卷和第十四卷注疏》读书小组 时间：星期五 18:00-20：00 联系人：邓向玲 dxl0206@163.com
5、黑格尔读书会系列 黑格尔《精神现象学》 时间：星期五10：00-13：00 联系人：熊至立xiongzhili2010@gmail.com	6、德国当代哲学系列 海德格尔《存在与时间》 时间:星期六早上 10：00-12：00 联系人：易刚 tired2001@hotmail.com

6.3 图书馆

海德堡大学的主图书馆为老城图书馆，这也基本上可以看作大学为数不多的标志性建筑了，每天有不少的游客在门口合影留念！除此之外，各系均设有各自的图书馆（详细信息可以浏览网页：http://www.ub.uni-heidelberg.de/allg/bibverz/fakult/Index.html)。主图书馆位于海德堡老城区 Plöck 107-109，主图书馆在新校区（*Im Neuenheimer Feld 368*）设有分支，新区图书馆为在 *Im Neuenheimer Feld* 的学生学者们提供了极大的便利。



主图书馆各部分的开放时间（Hauptbibliothek Altstadt）
Plöck 107-109，69117 Heidelberg

借书区 Ausleihe 周一至周五 9：00-22：00 周六 9：00-17：00	阅览室 Lesesaal (LSA) 周一至周五 8：30-1：00（次日凌晨） 周六至周日 9：00-1：00

注意：周一至周五 19：00-22：00 以及 周六 13：00-17：00 不能第三次延长出借时间，学生不能在图书馆进行注册或注销，特此提醒，以免造成不必要的麻烦。

信息中心 Informationszentrum (IZA) 周一至周五 8:30-22:00 周六至周日 9:00-22:00	笔记本电脑-学习室 Laptop-Lernraum 周一至周五 8:30-22:00 周六至周日 9:00-22:00
多媒体中心 Multimediazentrum (MMZ) 周一至周五 8:30-22:00 周六至周日 9:00-22:00	手稿阅览室 Handschriftenlesesaal (LSH) 周一至周四 8:30-17:00 周五 8:30-15:30
展览室 Ausstellungsräume 周一至周日 10:00-18:00	橱窗展览室 Vitrinenausstellungen 周一至周五 8:30-1:00 周六至周日 9:00-1:00

以下为主图书馆的官方网页，大家点击具体的浏览室，可以查看更为具体的信息。
http://www.ub.uni-heidelberg.de/allg/profil/adoeftel.html

新区图书馆各部分的开放时间（*Zweigstelle Neuenheim*）
Im Neuenheimer Feld 368, 69120 Heidelberg
官方网页：**http://www.ub.uni-heidelberg.de/zweigstelle/oeffnungszeiten.html**

借书区 Ausleihe	阅览室 Lesesaal (LSN)
周一至周五 9：00-19：00 周六 9：00-13：00	周一至周五 8：30-22：00 周六至周日 9：00-13：00
信息中心 Informationszentrum (IZN) 周一至周五 8:30-22:00 周六至周日 9:00-22:00	（图书馆工作）问讯处 Bibliothekarische Auskunft 周一至周五 8:30-16:00

- **注意事项**

1. 海德堡大学图书馆部分部门周日也开放，借阅部周日不会开放。

2. 阅览室内可以带水，但不可以带食物，外套。学习用品及自己的书籍可以用透明的塑料袋装，但要在阅览室门口接受检查。另外，借阅处有出售专用的印有海德堡校徽的塑料袋，20欧分，可以买个作纪念。

7. 购物

在德国买东西还是很方便的，下面为大家介绍下德国的超市以及其他生活用品如家具、电器等的购买。

7.1 生活用品

德国的大部分超市为连锁超市，私人开的大多是外国人开的特色超市，比如亚洲超市、土耳其超市或俄罗斯超市等。德国主要的大型连锁超市有 Rewe，Aldi，Lidl，Kaufland，Penny 等，通常每周在邮箱里都会收到各超市的 Angebote 宣传册，上面印有本周打折或者特供的商品，所以大家可以参考后购买，非常方便。

主要的生活用品无论在哪个超市的价格都是基本一样的，比如全脂牛奶（1L 装）都是 0.65 欧元，10 个鸡蛋 1.29 欧元，Type 405 面粉（1Kg 装）0.49 欧元等，只是牌子不同。而且这些生活必须品几乎是常年不涨价的（细思极恐）。

接下来为大家介绍几个海德堡市内主要的超市：

- **REWE**



地址：
Kurfürstenanlage 6
69115 Heidelberg
营业时间：
周一至周六：07:00-24:00

超市介绍：位置在市中心（Bismarckplatz 附近），且营业时间到凌晨，所以对住在老城的同学来说非常方便。Rewe 也是德国超市中的大品牌，种类齐全，各类商品都很新鲜。Rewe 的各个分店由于规模不同，提供的产品也不尽相同。市中心的 Rewe 属于东西比较其全的，里面甚至有排骨等。它的自产品牌为 Ja！（没错，就是传说中进军中国的德国“高档品牌”，其实平价到不解释），质量也很不错。在 Rewe 买东西可以积分换购（*Treuepunkt*），与其合作的厂家是 WMF，每消费五欧元就可以得到一张小贴纸，积满三十个便可以折扣价购买 WMF 的东西，感兴趣的同学可以关注！

- **Kaufland**

Heidelberg 店	Eppelheim 店	Leimen 店
Kurfürsten-Anlage 61 69115 Heidelberg	Eppelheimer Str. 78 69123 Heidelberg	Hertzstr. 1 69126 Heidelberg

营业时间：

周一至周六：07:00-22:00



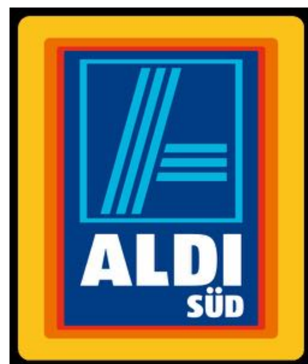
超市介绍：Kaufland 是综合性的大超市，涉及到食品，生活用品等，日常生活中需要的基本都能买到。其规模比 Rewe 等超市大的多，缺点是通常地理位置不是很好。Heidelberg 市内的 Kaufland 位于 Stadtwerk 附近，还算比较合理。它的东西没有 Rewe 看起来那么光鲜，但是价格相对会更便宜，而且质量也是没有任何问题的，大家可以放心购买！有一点需要注意的是在 Rewe 可以使用信用卡，而 Kaufland 只能用现金或者 EC Karte 付款。另外，在这里买蔬果需要自己称重量，然后将标签贴在塑料袋上，而 Rewe 是结账时直接在柜台称重的。

与 Rewe 相同，Kaufland 也会有积分换购活动，有兴趣的同学可以关注。

- **Aldi**

营业时间：

周一至周六：08:00-21:00



超市介绍：关于 Aldi 的神话相信大家都所了解了，不管是它标志性的营销模式，还是它德国首富的老板。其营销策略就是薄利多销，ALDI 不作花丽胡哨的表面文章，包装简便，就连塑料袋也是重容量重强度不重美观。所以其价格确实是所有超市中最有竞争力的，而且它每周都会推出仅在一段时间内供应的应季产品或者打折商品，大到家电家具，小到螺丝钉，一应俱全，在德国的民众中颇受欢迎。小编就在 Aldi 淘到过白菜价的便利贴，纸本文具等好物。相应的产品信息都可以在超市内提供的小册子或者官网上获取。

Hauptbahn 对面	Betriebshof 附近	Rohrbach 附近
Poststraße 11 69115 Heidelberg	Eppelheimer Str. 5-7 69115 Heidelberg	Felix-Wankel-Straße 18 69126 Heidelberg-Rohrbach

- **Lidl**



Lidl 的营销模式与 Aldi 类似，可以说是 Aldi 的小老弟。价格可能会比 Aldi 稍贵，但是也属于廉价超市，非常有竞争力。Lidl 在采购中却是集中大批量采购，只要确定一种产品，它一般只要一种型号，所以它的选择不会那么多，一般所处的位置也比较偏僻。

- **Penny**

Penny 其实是 Rewe 公司旗下的超市，但是规模比 Rewe 小，其定位为社区类超市，所以一般开在远离市中心的小社区内，价格适中，如果住宅附近有 Penny 也是不错的选择。



7.2 日化用品

除了在连锁超市可以购买日化用品外，德国还有专门的日化用品超市（*Drogerie Markt*），如 *DM*，*Müller*，*Rossmann* 等。在这些超市还设有专门的洗照片处，方便大家打印相片。

- **DM**

DM 在德国的普及率非常高，几乎每个城市都会有，且数量较多，海德堡市内就有好几家。其价格与其它超市没有太大区别，这里可以买到各种日化用品、化妆品、婴儿用品、猫狗粮，还能买到有机食品甚至豆腐等。除此之外，回国前如果有同学想往家里带保健品也可以在 DM 购买。与 Rewe 一样，他们都可以积分（Payback Punkte）。



- **Müller**

在市中心 Bismarckplatz 对面就有一个三层楼的 Müller，其销售内容与 DM 类似，主要为日化产品。不过 Bismarckplatz 那家规模非常大，里面甚至包括了食品、文具、化妆品、婴幼儿产品和玩具等，种类非常齐全。这里的化妆品品牌比 dm 更多，大品牌也可以买得到。而且每次在 Müller 买东西，它的小票上都会有价值为消费额 3%的优惠，可以在下次购买时直接抵用（适用于所有的分店，但是打折的书籍等个别商品除外），虽然不多但是积少成多，3%的优惠也是钱不是！



- **Rossmann**

海德堡火车站内就有一家 Rossmann，其规模与正常的 dm 超市差不多，但比 Bismarckplatz 那家 Müller 要小得多。然而它有一个别的商店无法比拟的优势：



就是周日也营业！如果小伙伴们在周六之前不小心忘记储备口粮，放心，周日还是有一线生机的。只不过 Rossmann 并不销售蔬菜水果，其他的食品诸如面包、饼干、牛奶等等还是很多哒。这里的平均价格与 dm 差不多，但是火车站的分店可能价格稍贵。

7.3 亚洲超市

海德堡内主要的亚超有两个，分别是位于市中心的龙虎超市(*Tiger and Dragon's Food Store*)，以及隐藏在主街旁边小巷子的多多杂货铺(*Many Markt*)。

- **龙虎超市(*Tiger and Dragon's Food Store*)**

地址：Rohrbacherstraße 6-8

69115 Heidelberg

（可在 Bismarck platz 下车，沿 Kaufhof 右面马路的方向直行，马路右侧新上海酒家的楼下即是，或在 Adenauerplatz 站下车过马路即是）

营业时间：

周一至周六 10：00-20：00



超市介绍：龙虎是海德堡最大的亚洲超市，各种食材调料比较全，每周还有新鲜蔬菜。产品齐全到令人发指！因为他们的用户不仅仅是中国人，所以除了中国食品或调料外还有许多日韩及东南亚食品。此外还有一些亚洲各国的工艺品和厨具，过年的时候可以在那里买新年挂历。然而，说了这么多都抵不过一句"但是"，因为他们的产品相比多多来说，非常贵（毕竟地处市中心）！平均一件东西贵 0.5 欧元左右，比如羊肉卷的价格就比多多贵 2 欧左右。所以小编推荐，如果常用的、多多有卖的食品，就尽量去多多购买。如果多多没有的话再考虑龙虎，毕竟东西齐全很多，而且质量也不错！需要注意的是：购物不满 10 欧不可刷卡支付。

- **多多杂货铺(*Many Markt*)**

地址：Brunnengasse 12，69117 Heidelberg

营业时间：

周一至周五 11：00-18：00

周六 11：00-16：00



超市介绍：多多是在海德堡知名度很高的超市，不仅是因为善良可爱的香港老板娘，还因为其低廉的价格，因为是小店（只有老板娘自己打理）且地理位置偏僻，所以价格比龙虎低也是很合理的，只是规模不大，品种没有龙虎那么其全。

7.4 家具家电

德国购买家电主要有 *Saturn* 和 *Media Markt* 两家连锁超市，大家也可以在这里办理电话套餐，有时会有活动（比如签约送几百欧代金券等）。

- **Saturn**

Darmstädter Hof Centrum（市中心）
Sofienstraße 5
69115 Heidelberg
营业时间：周一至周六 10：00-20：00



- **Media Markt**

Heidelberg附近
Hebelstr. 22，69115 Heidelberg
Heidelberg-Rohrbach (im Einkaufszentrum)
Hertzstr. 1，69126 Heidelberg
营业时间：周一至周六 10：00-20：00



- **宜家 IKEA**

买家具推荐宜家，价格公道，设计简约。小型的书架或者柜子 *Bauhaus* 也有，大家也可以考虑。海德堡市内没有宜家，只能去附近的 *Mannheim* 或 *Walldorf*。去 Walldorf 的宜家，需先乘坐 S-Bahn 到 Walldorf 后换乘 Bus 706，在 IKEA 站下车就可以到达。去 Mannheim 的宜家则需要乘坐 S-Bahn 到达 Mannheim Hbf，然后乘坐有轨电车 3 路到 Sandhofen 站下车，再换乘 52 路公交车至 IKEA 站即可，其实时间差不多。

IKEA Mannheim
Frankenthaler Str. 123
68307 Mannheim Sandhofen
营业时间：周一至周四 10：00-21：00
周五 10：00-22：00；周六 10：00-21：00



IKEA Walldorf
Josef Reiert Str. 9，69190 Walldorf
营业时间：周一至周四 10:00-20:00；周五 10:00-21:00；周六 10:00-20:00

7.5 购物中心

海德堡市内并没有非常大型的购物中心，位于 *Bismarckplatz* 和主街上的两个 *Galeria Kaufhof* 算是比较综合的购物中心了。之前介绍的 *Mannheim* 是一个不错的购物地，除此之外，在路德维希港（*Ludwigshafen*）有一个大型的一站式 *Shopping Mall*，里面除了各种品牌的商店，还有不少吃的东西（快餐、饮料和甜甜圈等），有点儿国内的感觉！

Rhein-Galerie Ludwigshafen
地址：Im Zollhof 4, 67061 Ludwigshafen am Rhein
营业时间：周一至周六 10：00-20：00
除此之外还有一些特殊的营业时间，大家浏览网页查询





7.6 网上购物

除了在实体店购物外，网上购物也是不错的选择。如果和 *Packstation* 联合使用，网购将会变得更为便利。德国网购的最大优势便是免费退货，而且大部分的网站买够一定金额就可以包邮，希望大家在购买前查好相应的送退货信息（*Versandinformationen*，*Rückgabe* 以及 *Widerrufsrecht* 等），一般网站都会有明确的说明。

关于德国网购的资讯推荐大家网站：德国打折网。那里每日更新许多最新的打折资讯，并有很多购物网站的介绍。此外微博上也有非常丰富的德国购物资讯以及经验，想必靠大家的聪明才智，查找这类信息实在是小菜一碟，所以这里就不一一赘述啦！下面也只是列举一些常用的购物网站：

综合类网站：	http://www.amazon.de http://www.ebay.de
化妆品：	http://www.douglas.de/douglas/
衣　服：	http://www.zalando.de http://www.asos.de/?hrd=1 http://de.topshop.com
打折网站：	http://dazhe.de/cn/ http://www.brands4friends.de/ http://www.zalando-lounge.de
网上书店：	http://www.thalia.de/shop/home/show/
网上亚超：	http://www.yachaoonline.com http://www.yachao.de
体育用品：	http://www.kickz.com/de/ http://www.footlocker.de/de/startseite
德国团购：	http://www.groupon.de

8. 文娱活动

德国的娱乐活动其实并不太多，但是大家在学习之余还是应该注意放松自己，劳逸结合！接下来为大家介绍几项娱乐活动，大家闲暇之余可以和小伙伴组团玩耍！

8.1 电影院

海德堡市内的电影院主要有两家（之前光在主街上就有三家电影院，后来都相继关闭了），分别是 *Gloria & Gloriette Kino* 和 *Die Kamera Kino*，海德堡的电影院规模都不大，这两家是一个公司，平时主要放映外籍或者艺术电影，以英文为主，所以习惯听英文的小伙伴们可以考虑。周边地区的其他电影院请大家手动 Google，说不定家附近就有惊喜哦！

Gloria & Gloriette Kino	Die Kamera Kino
Hauptstr. 146	Brückenstr. 26
69117 Heidelberg	69120 Heidelberg Neuenheim
	

8.2 KTV

很可惜，海德堡并没有可以唱歌的地方。想唱 K，去法兰！大家一般都会组团去法兰克福，先吃个自助火锅然后通宵 KTV，当然这是彪悍的打开方式。

小编知道的一家在法兰的 KTV 叫美乐迪（难不成全华语区的 KTV 都叫这个名字？！）如果伙伴比较多，买断的话其实还是很划算的，酒水饮料免费，晚上还可以点宵夜，有包子、馄饨等，具体菜单和价格都可以在其网站查询，右边是它的主要信息。

美乐迪 KTV 法兰克福

地　　址：Lahnstraße 53
60326 Frankfurt am Main
电　　话：069/848 43210
营业时间：周日至周四 17：00-03：00
周五、周六 17：00-05：00
周二休息
买断价格：小包 88 欧，最多 4 人
中包 128 欧，最多 8 人
大包 168 欧，最多 12 人
特大包 208 欧，最多 25 人

8.3 桌游活动

海德堡每周都会由桌游协会举行桌游活动，很多小伙伴都是在 *Marstall* 成为朋友的，每到周末大家都会聚在老城食堂。如果看到一群中国人模样的小伙伴在一起在玩儿桌游，请不要犹豫，果断地加入吧！

海德堡华人桌游协会，2014 年成立于内卡河沿岸，主要活动是每周六下午 7 点在“海德堡老城食堂”举行名为“打桌游”的活动，协会隶属于“乐聚德国”（其前身为“德国华人桌游协会”，2015 年改名并正式注册为“乐聚德国”）。目的宗旨是拯救人民群众于无尽空虚的精神世界，重塑乐观积极向上的价值观，顺便解救单身狗。

- **历届活动**

2015 年 8 月 29 号星期六，晚上 7 点，于老城食堂（Marstallstr.1, 69117 Heidelberg）圆满举行了第 97 届“打桌游”活动；

2015 年 8 月 22 号星期六，晚上 7 点，于老城食堂（Marstallstr.1, 69117 Heidelberg）圆满举行了第 96 届“打桌游”活动；

2015 年 8 月 15 号星期六，晚上 7 点，于老城食堂（Marstallstr.1, 69117 Heidelberg）圆满举行了第 95 届“打桌游”活动，（1-95 届活动信息请咨询相关工作人员：-P）

另 8 月 5 号圆满举行了第一届海德堡”xx 杯“三国杀比赛。

9. 体育活动



上一篇说到了德国留学好玩儿的东西不多，但是德国就是这么一个务实质朴的民族，多余的精力，我们来运动场发泄吧！！在德国可以玩的运动确实相当多，除了华人小伙伴会组织在周末一起打篮球、踢足球等活动，大学体育馆在周一至周五各个时间段推出了各种体育项目，比如羽毛球、乒乓球、篮球、室内足球、排球、攀岩和健美操，甚至游泳等等，应有尽有。上个夏季学期大学体育馆竟然还开设了"魁地奇"课程！所以小伙伴们，一起运动起来吧！！

运动可以遇到更多志同道合的朋友，扩大自己的交友范围，小编来德国以后的朋友基本上全是打篮球认识的！除此之外，学联还会在每年固定组织"莱茵内卡杯华人篮球赛"等各种赛事，感兴趣却没有用武之地的小伙伴不用灰心，也许明年就为你喜爱的体育项目专门办一场比赛哦！学联欢迎你 ^_^！

9.1 篮球

篮球的活动项目有很多，在德国虽然不比足球普及率那么高，但是基本的场地还是很多的，而且大学的体育项目都在室内，条件很好，接下来就为大家详细介绍下：

- **大学体育馆**

地址：Im Neuenheimer Feld 720
69120 Heidelberg
时间：周一：18:00 至 20:00
周五：20:00 至 21:45

- **大学室外场**

地址：大学球馆背后，会在下页地图中标注，平常会有德国小哥儿在练球，其中不乏高手

- **周末活动（室外场）**

地址：大学球馆附近，Bus 37 路终点站

- **Rohrbach 室外场**

同样是水泥地+铁框，但是因为旁边就是学生宿舍，有不少德国人和中国小伙伴在打球

- **曼海姆大学球馆**

（Sporthalle Schwetzingerstadt）
地址：Keplerstraße 21-15
68165 Mannheim
时间：周三：19:00 至 20:30

- **Leimen 室外场**

处在偏僻的犄角旮旯，点击超链接即可显示 Google 地图，场地不是太好，水泥地，因为 Leimen 也有一个学生宿舍，所以住在那儿的篮球爱好者可以去解解馋！

- **Dossenheim 室外场**

这是最早周末活动的场地，也是水泥地，住在附近的同学可以前往

下图红色标示的是大学体育馆及其附近主要的篮球设施和周末活动的场地，除了篮球活动，其他许多体育项目也都在 Gebäude 720 中进行，其门前有一座标志性的雕像，是一个“滑旱冰的女运动员”，乘坐 37 路在 *Olympiastützpunkt* 站下车即可。周末活动是有时在 37 路终点站，有时在大学室外场。



除了海德堡大学体育馆，凭海德堡的学生证也可以参加曼海姆大学体育馆进行的体育项目，比如周三的篮球等。下面为曼海姆大学的体育项目网页，感兴趣的同学可以搜索：

http://www.uni-mannheim.de/sport/sportprogramm/index.html

联系方式：

QQ 群：海德堡华人篮球群
121067726

微信群：海德堡篮球群（右图为微信群二维码）

海德堡篮球队：beyondchen1018@gmail.com



9.2 足球

除了篮球活动，在德国自然少不了爱好足球的小伙伴！不仅如此，海德堡还有自己的华人足球队，球队成员主要以海德堡，曼海姆及周边地区的华人球友组成，包括少量外国友人。接下来为大家介绍下球队的基本信息：

活动时间：每周日上午9：30-12：30
(活动形式一般为分组对抗赛，强度中等，以健身娱乐为主要目的。)

活动地点：Gerhart-Hauptmann-Straße 9
69221 Dossenheim
（即 Dossenheim 游泳池对面。可乘 5 路 Straßenbahn 到“Dossenheim Süd”站下，步行 5-10 分钟即可到达。）
注意：球场草皮为质量较好的人工草皮，建议穿着短钉足球鞋参与活动。

活动经费：

该球场属于 Dossenheim 市政府，场地租金为每年 500 欧元，为了支付场地租金我们以自愿形式向每位固定成员收取一定的队费，具体标准如下：

- 有固定工作：50€/年
- 无固定工作：20€/年
- 收取的队费除用于缴纳场地租金外，剩余的将用作购买队服，球队共用球，参加比赛交通费等集体活动费用。
- 当然我们也不拒绝任何一位爱好足球的朋友加入我们，不管你是否能够负担队费，我们不希望任何一位爱好足球的朋友因为经济原因无法参与活动。

球队联系方式：

QQ 群：36013883
负责人 Email：wutianmeng@hotmail.com

9.3 大学体育馆

上文已经提到，大学体育馆有各式各样的体育项目，但是必须持有海德堡大学的学生证才允许进入体育馆，如果在大学 *Klinikum* 或者 *DKFZ* 攻读博士的同学，没有学生证，则需要去体育馆秘书处办理职员体育卡（*Bedienstetensportausweis*），费用为 5 欧元（大学体育馆对面，具体地点已在下图中标出，红色圈出的位置即为秘书处）。需要注意的是秘书处不收现金，需要用自己的学生卡（*CampusCard*）直接支付。对于在海德

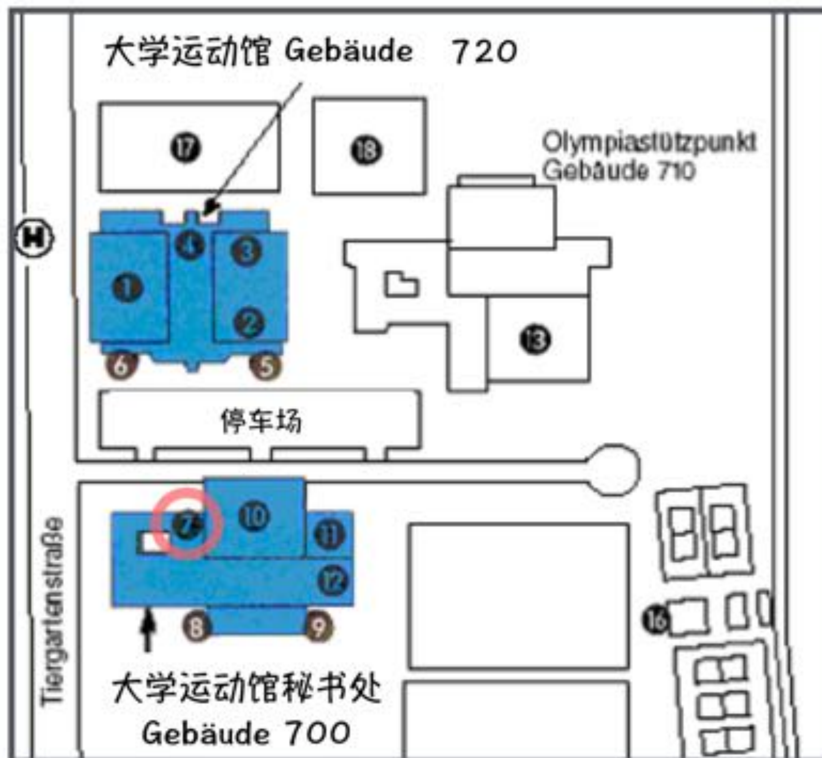
学联小提示 Tipps：

大学体育馆要求，必须自带一双干净的运动鞋，才可以进入馆内并参与体育活动。

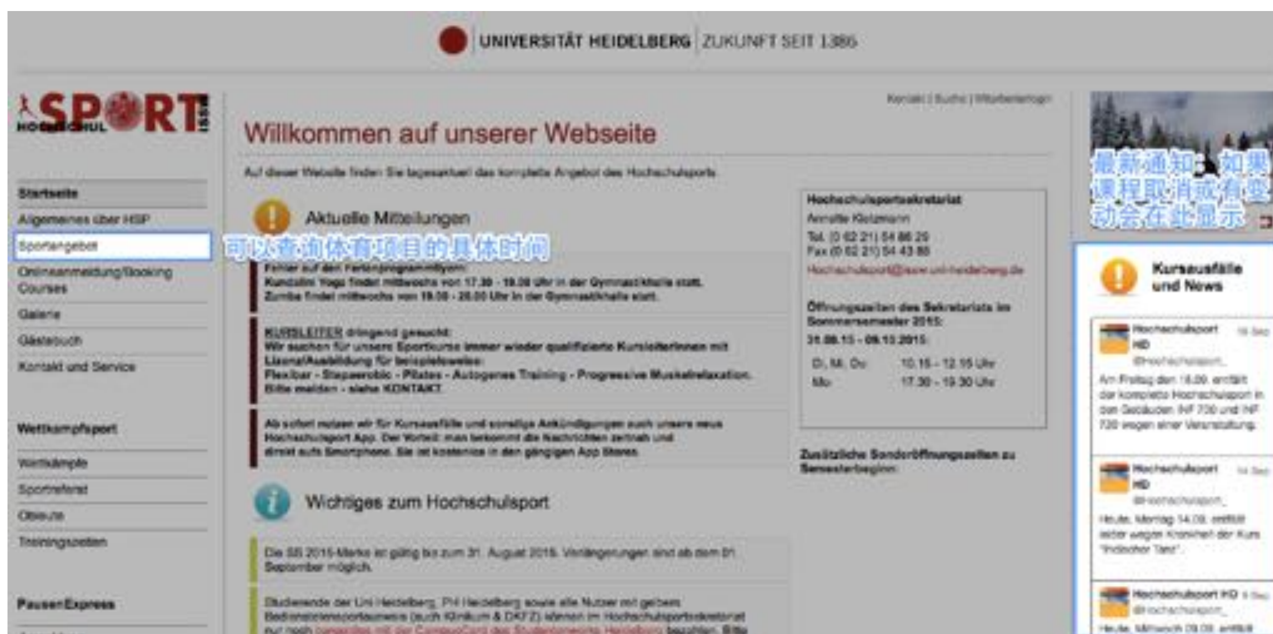
每天都会有专门的学生在门口检查：
1、学生证
2、球鞋



堡读语言的同学，如果想进入体育馆参加各种项目，则需要买一张 *Gästeausweis*，费用为 80 欧一年（包括冬季和夏季两个学期）。



每年大学都会印制体育项目的宣传册，大家可以在体育馆内的宣传栏自取。体育馆的开放时间分学期中和放假（*Semesterferien*）两个时间段，放假时所有的办公时间与体育项目时间都与学期中不同，一般会提前，因此大家需要特别注意。有时体育馆会举办特殊的活动，那么当天的体育项目可能会取消，大家最好在准备出门运动前在官方网站上确认下最新消息。需要特别注意的是：在大学体育馆运动必须自带一双运动鞋！每天在门口会有专人检查，很多同学就是因为忘记带球鞋被拒之门外。



9.4 健身房

健身在塑造身材与保持体形方面的作用越来越受到人们的推崇。海德堡有许多健身中心，大家可以通过在搜索引擎上查找的方式或者通过街头的各大健身中心的宣传海报来选择自己喜欢并适合自己的健身房。*Pfitzenmeier Wellness &Fitness Park* 是海德堡设施最好的一家健身中心外加桑拿洗浴。自然它的价格也是最高的，60 欧/月，第一个月可以免费体验，一次性要办够九个月的健身卡。最便宜的要数大学的健身房了（*Fitness- und Kraftstudio*）, 但是极其有限的健身卡名额让好多人望而却步，且里面的设施多为大重量，设备种类并不太多。它的价格是 50 欧/学期（六个月）, 办理方式是首先提前一个月左右在 *UniSport Heidelberg* 的 *Sportangebot* 里 anmelden 你想去健身的时间段。这个预约非常重要，因为新学期一开始都是人满为患的。其次是要在你的学生证里充满至少 50 欧（不接收现金）, 然后在大学体育馆秘书处的 *Sprechstunde*(开放时间每个学期都会变，具体时间查看 *Hochschulsport Heidelberg* 的主页)刷卡缴费报名。健身房只开到周六 16:00，周日关闭。

VeniceBeach 是海德堡市内的一家优质健身房，有好几家分店，学生会有优惠，基本上为 6.95 欧元每周。除此之外，还有号称欧洲排名第一的健身房 McFit，价钱非常便宜，只要 19.9 欧每月，且全德通用，可惜海德堡没有分店，最近的是在 *Mannheim*。

9.5 游泳

夏天最清爽的运动方式莫过于游泳了。大家可以通过查看 *Stadtwerke* 提供的游泳网址（https://www.swhd.de/baeder）来选择你喜欢的游泳场馆以及具体开放时间。室内游泳馆人们一般常去的是位于老城主街上的 *Darmstädter-Hof-Zentrum* 里的 *City-Bad*，学生票价为单次 2.5 欧。露天游泳场有两个比较受欢迎，分别为位于 *Bergheimstße* 上的 *Thermalbad*(24 岁以下学生为单次 3 欧)和位于 *Tiergartenstrße* 的 *Tiergartenbad*（学生票价单次 2.5 欧）,9 月中旬之后到来年 3 月一般为休场时期。

除此之外，各地区还有相应的游泳场所，比如 *Leimen* 就有自己的游泳馆，*Rohrbach* 附近也有，所以大家可以根据自己所居住的位置，查询合适的游泳馆。

10. 关于学联

在德国各大中城市，共有 72 个中国学者学生联合会（以下简称学联）。这些学联均是由当地中国留学人员选举产生的。其主要作用是联络当地的中国留学人员，帮助中国留学人员解决遇到的问题和困难，提供相关的学习咨询，组织文化和体育活动等。大部分的学联会在每个新学期开始前组织各种形式的迎新生活动，让新生能较快地熟悉大学的环境、设施、机构等。因此，对于初到德国的留学人员熟悉环境的最好、最快的方式，就是主动同当地的学生会取得联系，寻求帮助。

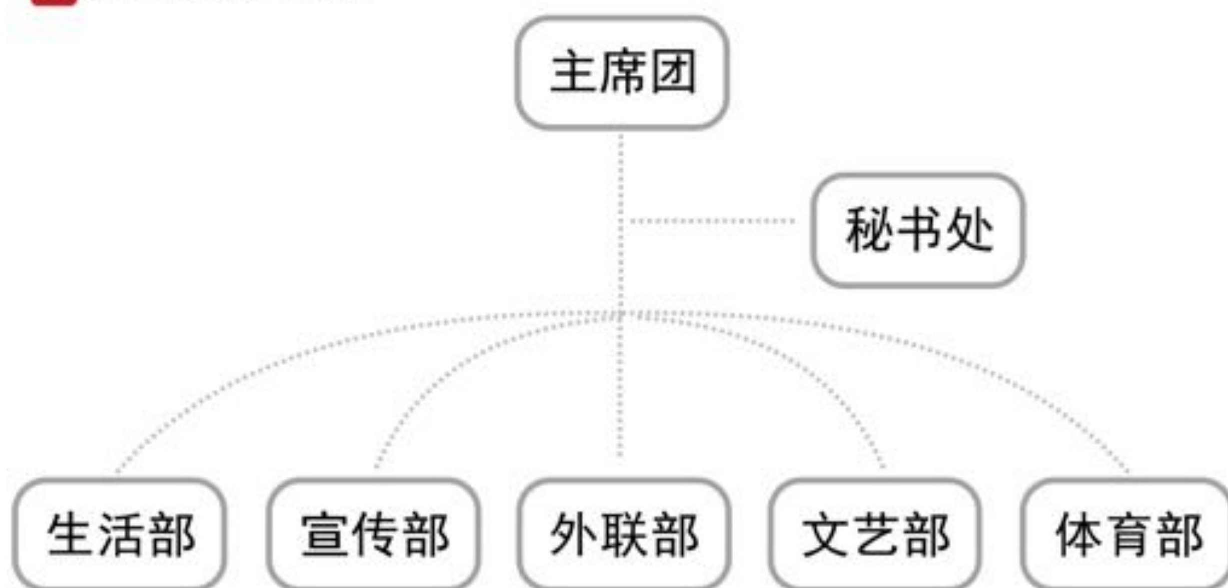
10.1 学联简介

海德堡中国学者学生联合会，简称海德堡学联，成立于 2006 年，是在德国注册过的的学生团体组织。海德堡学联在中国驻德大使馆教育处支持下，旨在服务海德堡及其周边地区学习，工作和生活的华人，促进海德堡华人之间互助和交流以及海德堡华人与德国社会交流的公益性团体。秉承以上宗旨，海德堡学联致力于通过组织学术讲座，社会调查，中德俱乐部等学习学术交流活动来服务广大学生学者的学习研究活动，通过组织联谊会，春节联欢晚会以及各类球赛等文体活动来丰富海德堡华人的业余生活。

10.2 学联架构

海德堡学联设有秘书处、外联部、生活部，宣传部、文艺部以及体育部：





秘书处：主要负责统筹综合性的工作，协助主席团完成各项文案策划，特别是会议组织、人员培训、突发事件的应急等；同时还需负责学联的公共邮箱，及时更新、查阅并回复消息；

外联部：主要负责学联与在海德堡中德企业以及其他协会的交流，互动；促进与其他组织或协会合作的同时，扩大学联的影响力；

生活部：主要负责海德堡学生的娱乐活动、生活信息总结、心理健康的咨询等；

宣传部：主要负责学联新活动的策划，设计和宣传工作；同时支持学联的网络工作，微信公共平台维护等；

文艺部：主要负责文艺活动的策划与组织，例如每年固定的春节晚会节目的筹备和技术支持等；

体育部：主要负责体育活动的组织，例如莱茵内卡杯篮球赛，以及带动大家运动，引领海德堡良好的运动风潮。

10.3 学联活动

2014 年度

1 月 25 号 海德堡马年春节晚会 （海德堡学联，法兰克福领事馆，孔子学院）

6 月 15 号 “Lebendiger Neckar”快乐内卡河—中国村（海德堡中德友好协会和海德堡市政府，所有在海德堡的中国企业和协会）

6 月 21 号 深圳政府招聘会 （海德堡学联，深圳政府）

7 月 19 号 莱茵内卡杯篮球比赛 （海德堡主办，莱茵河地区学生参加）

7 月 20 号 8 分钟约会&桌游活动（海德堡学联，德国桌游协会）

10 月底 海德堡冬季迎新大会 （海德堡学联，法兰克福领事馆，大学外办）

2015 年度

1 月 25 号 海德堡羊年春节晚会 （海德堡学联，法兰克福领事馆，孔子学院）

5 月 30 号 莱茵内卡杯篮球比赛 （海德堡学联主办，莱茵河地区学生参加）

5 月 31 号 法律常识知识讲座 （海德堡学联，德华论坛）

2015-2016 年度活动计划

9 月 30 号 海德堡学联换届改选

10 月 9 号 海德堡冬季迎新大会 （海德堡学联，法兰克福领事馆，公派留学生联合会）

11 月 7 号 六大地区学生联欢会 （海德堡学联，曼海姆学联，达姆学联，卡鲁学联，

马尔堡学联，美因茨学联）

12 月初 选秀活动 Talent Show （海德堡学联，春晚准备篇）

1 月 9 号 丙申年（2016）海德堡猴年春节晚会

10.4 合作伙伴

- **中国留德学者学生团体联合会（CASD）**

全德中国学联目前有 101 个在德中国学者学生团体会员，包括 13 个留德专业学会，7 个中国高校在德校友会，以 及 81 个德国各城市中国学生会。由各成员协会的主席、会长(或代表）所组成的全德中国学联成员协会会员大会通过民主程序选举产生的全德中国学联理事会负责协调、推动和支持各成员协会日常工作的开展。

作为公益性社团组织，全德中国学联致力于：

1、在全德范围内促进各地区、各专业的成员协会之间的联系、交流和合作，以及各成员协会的良性 发展；

2、服务于 3 万多中国留德学者学生的学习、生活和工作，推动专业学术研讨、就业招聘与回国服务、法律支援与心理健康、大型文体活动、中德互动与交 流等方面的服务项目；

3、维护中国留德学者学生在德利益和合法权益；

4、推动留德学者学生与德国社会各界、中国国内以及华人国际社会的联系和交流。

全德中国学联成立至今，已经走过逐渐壮大和快速发展的 13 年历史。2002 年 10 月 25 日，六个留德专业学会和中国高校在德校友会（中国留德学者学生计算机学会、中国留德学者学生经济学会、中国留德医学学会、留德中国物理学者学会、中国留德化学化工学会和德国同济校友会）和多个德国城市的中国学生会在德国中部城市法兰克福共同发起成立全德中国学联。

其后分别于 2004 年 10 月在北部城市汉堡、2006 年 10 月在南部城市斯图加特、2009 年 9 月在首都柏林相聚召开了四届全德中国学联成员协会会员大会。经过四届理事会以及全体成员协会的努力，全德中国学联在各个领域取得令人瞩目的成绩，为在德 中国学者学生做出了很大的贡献。

- **巴登-符腾堡州公派学者学生联合会**

巴登-符腾堡州公派学者学生联谊会（China-Stipendiaten-Vereinigung in Baden-Württemberg, abgekürzt. CSVBW;中文简称巴符州公派联谊会）是于 2015 年 5 月 30 日在中国驻法兰克福总领馆成立的巴登-符腾堡州中国公派德国的学者学生的公益性、自治性、联谊性的团体。

联谊会致力于：

1、搭建一个巴符州公派留学人员的交流平台，通过网络媒介（网站论坛、QQ 群、微信群等、公众微信号）增进公派留学人员之间的联系和信息（学术、生活、就业等方面）的交流；

2、尝试帮助公派留学人员克服和解决在德国学习/科研、生活等所面临的普遍问题和困难；

3、推动举办有益于公派生的学习、生活娱乐和身心健康的各类活动，如提供相关咨询、举办学术报告、组织读书小组、开展回国社会实践活动、文化交流活动、体育活动、郊游等；

4、宣传、解释和帮助公派留学人员履行公派生留协议，预防出现违约情况，针对各种相关环节提供咨询；

5、推动公派留学人员与德国和中国各界的联系与交流，帮助他们为未来的职业发展打下良好的基础。

5 月 30 日，来自全州 6 个城市（海德堡、司图加特、卡尔斯鲁厄、康斯坦兹、弗莱堡、乌尔姆）的公派生代表齐聚中国驻法兰克福总领馆，共同发起成立了巴符州公派联谊会，会议选举产生了第一届巴符州公派联谊会理事会。联谊会理事会将负责总的日常管理和活动组织，各个城市的具体工作由联谊会所在城市的理事牵头负责实施。

联系我们：



理事会邮箱：bwcsc2015@gmail.com
微信公众号：巴登符腾堡州公派学者学生
微信群：巴符州公派学者学生联谊会（可以通过加微信 93685817 添加）
QQ 总群号：469493022

10.5 学联 Logo

海德堡学联的 Logo 由邓可人同学操刀设计，作为学联真诚合作的好伙伴，该同学为学联设计了各种高大上的活动海报，而新版的 Logo 更是其诚意之作。

- **设计灵感**

学联 Logo 整体像一枚中国传统印章，内容由上下两部分组成。上半部分是一个篆书的“学”字，代表着 Logo 的主体华人学者学生联合会，下半部分是来自海德堡市徽的变形，代表着学联所处的城市——海德堡。此外，下半部分类似波纹的设计，是因为内卡河贯穿着海德堡市，水是这座城市最重要的元素，与上半部分的“学”字完美的结合在一起。



从结构上来看，“学”字沉稳凝重，水波灵动浪漫，二者不仅体现了海德堡城市依山傍水的美感，更体现了生活在这里的莘莘学子的情怀！从寓意上体会，二者结合表明了“学海无涯”的概念，激励我们留德学子始终勿忘初心，潜心钻研，早日学有所成！

水到鱼行，这一点细节设计师也没有遗漏，在 Logo 中准确的体现出来。设计师将篆书“学“字的宝盖头巧妙地进行了交叉，得到了一条鱼形的图案。这条飘逸的小鱼两旁，仿佛有两座山，不仅清晰地表明了“如鱼得水”的美好寓意，更表达了学联的存在，是为了更好地服务在异国他乡的同学，努力营造一座温暖坚实的港湾，可以让伙伴们的生活真正的如鱼得水！

- **设计理念**

学联 Logo 的主体选择红色，是因为红色是中国自古以来代表喜庆的颜色，体现美好与和谐，也代表了中国的传统文化。在 Logo 设计中，设计师精确地把握住了汉字的基本特征与抽象规律，篆书的“学”字与灵动的波纹巧妙地同构，蕴含浓重的中国韵味。

整个设计匀称稳健，色彩协调，简洁的线条感，东方哲学的意识流，古典诗词的雅境，呈现出一种刚柔并济美感 。学字沉稳的造型是阳刚之美的代物，体现了我们所追求的低调务实的态度（无论是求学还是生活），体现了凝聚在一起的小伙伴所迸发出的力量。而秀雅的波纹则是阴柔之美的载体，传达了我们细腻精致的追求，传达了海德堡城市的秀美风光。

以中国传统文化符号——印章作为 Logo 主体图案的表现形式，不仅仅因为它是渊源深远的中国传统文化艺术形式，更因为印章至今仍是一种广泛使用的社会诚信表现形式，它的背后代表着一份责任！一份承诺！这不仅仅是海德堡学联，更是全体海德堡学子的基本准则。不仅如此，庄重古朴的印章，还表达了一份传承，一份寄托！海德堡人杰地灵，一批批优秀

的学者学生前赴后继，希望我辈能够向前辈看齐，继往开来！

- **结构布局**

关于学联 Logo 的细节，设计师也极尽其能地进行调整，其布局以及比例关系方面已接近完美。为了尽善尽美，每一部分独立开来都经过推敲与完善，任何一个部分拆开来依然比例合理，布局协调。



上图为设计师提供的设计结构草图，所有的角度与弧度都经过计算，每一个比例细节都尽可能地遵守 0.618 的黄金分割比，不仅如此，即便是 Logo 与文字组合在一起的排版与布局，都严格按照比例排列，精益求精！



10.6 联系我们

公共邮箱：	vcwshd@gmail.com
主席邮箱：	beyondchen1018@gmail.com
副主席邮箱：	pengyixuanhd@gmail.com
官方 QQ 群：	45649802
官方微博：	海德堡中国学者学生联合会 http://m.weibo.cn/users/2797519522/weixin?from=singlemessage&isappinstalled=1
Facebook 公开小组：	海德堡学联 https://www.facebook.com/groups/109596349215505/?fref=ts
微信公共平台：	海德堡学着学生会 微信号：vcwshd



11. 领事保护须知

外交部已开通全球领保服务应急呼叫中心“12308”的 24 小时热线电话，在国外时一般请拨打“0086+10+12308”，如求助人在国外遇到人身安全受侵害等紧急情况，拨通号码后可以按“0”再按“9”直接转人工服务。

11.1 巴符州负责中国公民领事保护的机构

中华人民共和国驻法兰克福总领事馆

【负责领区】: Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz,Saarland, Hessen, Baden-Württemberg

【地址】: Stresemannallee 19-23, 60596 Frankfurt am Main

【领事保护】:

电话：069-75085545（非签证等领事业务咨询电话），

应急手机：0049-(0)15117129745（只限紧急情况拨打）

传真：069-75085510

【领事部】: 领事部对外办公时间：周一至周五 9：00 - 12：00（节假日除外）

1、普通签证咨询电话：请拨打法兰克福中国签证申请服务中心服务电话 069-26919130，每周一至周五上午 9 点至下午 4 点，签证咨询邮箱：frankfurtcenter@visaforchina.org

2、特殊签证咨询电话：069-75085534（每周二、四，下午 3 点至 4 点）

3、护照咨询电话：069-75085548（每周二、四，下午 3 点至 5 点）

4、公证认证咨询电话：069-75085549（每周二、四，下午 3 点至 5 点）

传真：069-75085540

电子邮件：frankfurt_konsular@mfa.gov.cn

网站：http://frankfurt.china-consulate.org/chn/lsyw/

温馨提示：如您未能在上述时间打通领事部咨询电话，请您以电子邮件或传真方式提出您的问题（电邮地址和传真号如上），我们将及时给予回复。谢谢您的理解和合作。

11.2 《中国领事保护和协助指南(2007 年版)》

第一部分 出国前特别提醒

> 了解您的旅行目的地国。尽可能收集目的地国的风土人情、气候情况、治安状况、艾

滋病、流行病疫情、法律法规等信息，并采取相关预防措施。

> 登录外交部网站 www.mfa.gov.cn，查询中国各驻外使、领馆的联系方式以及相关旅行提醒、警告等海外安全信息。若目的国与我国无外交关系，则可了解在其周边国家的中国使、领馆的地址与电话，以便就近求助。

> 检查护照有效期(剩余有效期一般应在一年以上)，以免因护照有效期不足影响申请签证，或因在国外期间护照过期影响行程。

> 办妥目的地国签证。确保自己已取得目的地国的入境签证和经停国家的过境签证，签证种类与出国目的相符，签证的有效期和停留期与出行计划一致。但需要注意的是，根据国际惯例，即使您已取得一国签证，该国也有权拒绝您入境而无需说明理由。

> 核对机(车、船)票。仔细核对票面上所显示的登机(车、船)时间、地点以及联程票的前后衔接是否正确。

> 购买必要的人身安全和医疗等方面保险。您将要面对国外陌生的环境，存在一些安全方面的隐患，而国外医药等费用普遍较高，建议您选择合适的险种，以防万一。

> 进行必要的预防接种，并随身携带接种证明(俗称“黄皮书”)。有条件的话，最好做一次全面体检。

> 严禁携带毒品、国际禁运物品、受保护动植物制品及前往国禁止携带的其它物品等出入境。

> 慎重选择携带个人药品。许多国家对药品入境有严格规定，为减少不必要的麻烦，出国前应了解有关国家的海关规定，在允许的范围内选择所携药品的品种和数量。如因治疗自身疾病必须携带某些药品时，应请医生开具处方，并备齐药品的外文说明书和购药发票。

> 注意目的地国海关在食品、动植物制品、外汇等方面的入境限制。如携带大额现金，必须按规定向海关申报。切勿为陌生人携带行李或物品。

> 与家人和朋友保持联系。出国前应给家人或朋友留下一份出行计划日程，约定好联络方式。建议您在护照上详细写明家人或朋友的地址、电话号码，以备紧急情况下有关部门能够及时与他们取得联系。护照、签证、身份证应复印，一份留在家中，一份随身携带，还要准备几张护照相片，以备不时之需。

第二部分 出国后特别提醒

> 尊重当地风俗习惯，遵守当地法律规定，注意交通安全(在实行靠左行驶的国家应尤其注意)。严格按照签证或居留许可上允许的时间在有关国家停留。

> 如您需在国外停留较长时间或所在国局势不稳，建议您在中国驻当地使、领馆进行公

民登记，以便出现紧急情况时使、领馆能及时与您取得联系。

> 注意防盗、防骗、防诈、防抢、防打。在住处不要给陌生人开门；不要让小孩告诉陌生人父母不在家；出门时尽量不要随身携带贵重物品或大量现金，也不要在居住地存放大量现金；不要在私车的明处摆放贵重物品，如车胎被扎，修车时务必要先锁好车门；不要将文件、钱包、护照等重要物品放在易被利器划开的塑料袋中；不要在黑暗处招呼出租车；不要轻易让陌生人搭乘您的车；不要和陌生人一起行走；在公共场合要表现平静，不要大声说话，避免突出自己；不要在公共场所参与他人的争吵；不要在街上乱捡东西，以防被敲诈；不要在黑市上换汇；如警察检查您的护照等证件，应先请他出示证件，记下他的警牌号、警车号；交罚款时不要当街交给警察，而要凭罚款单交到银行等指定地点。

> 如发生被抢、被盗、被骗或被打事件，应立即向当地警方报案，并要求其出具报警证明，以便日后办理保险理赔、证件补发等手续。

> 留意当地报纸、电视等媒体信息，了解当地政治、经济、社会形势，与邻为善，入乡随俗，尽快适应当地生活，融入当地社会。

> 您的合法权益受到侵害时，应循正当途径解决，不要采取贿赂等不合法方式，以免问题复杂化。

> 熟记当地火、警、急救等应急电话。

> 照顾好自己的身体。注意在外饮食健康，尽量避免吃未煮熟的食物或喝未煮开的水(除正规密封罐装矿泉水)；切勿前往疫区、辐射区、赌博、色情等场所。

> 通过电话或电子邮件等与家人或朋友保持正常联络，以免亲友担忧。

第三部分 领事官员可以为您做什么

√ 可以为您推荐律师、翻译和医生，以帮助您进行诉讼或寻求医疗救助。

√ 可以在驻在国发生重大突发事件时，为您撤离危险地区提供咨询和必要的协助。

√ 可以在您被拘留、逮捕或服刑时，根据您的请求对您进行探视。

√ 可以在您遭遇意外时协助您将事故或损伤情况通知国内亲属。

√ 可以在您遇到生计困难时协助您与国内亲属联系，以便及时解决所需费用。

√ 可以协助您寻找失踪或久无音讯的亲友。

√ 可以根据中华人民共和国有关法律和法规为在国外合法居留的中国公民颁发、换发、补发旅行证件及对旅行证件上的相关资料办理加注。

√ 可以为遗失旅行证件或无证件的中国公民签发旅行证或回国证明。

√ 可以根据中华人民共和国有关法律、法规和相关国际条约为中国公民办理有关文件的公证、认证；在与所在国的法律规章不相抵触的情况下办理中国公民间的婚姻登记手续。(注：不能直接认证中国国内公证机关出具的公证书，也不能为中国国内有关机关出具的其它证书或文书办理公证。)

第四部分 领事官员不可以为您做什么

× 不可以为您申办签证。

× 不可以为您在当地谋职或申办居留证、工作许可证。

× 不可以干预所在国的司法或行政行为。

× 不可以参与仲裁或解决您与他人的经济、劳资和其他民事纠纷。

× 不可以替您提出法律诉讼。

× 不可以帮助您在治疗、拘留或监禁期间获得比当地人更佳的待遇。

× 不可以为您支付酒店、律师、翻译、医疗及旅行(机/船/车票)费用或任何其他费用。

× 不可以将您留宿在使、领馆内或为您保管行李物品。

× 不可以为您购买免税物品。

第五部分 寻求领事保护的常见问题

1、什么是领事保护？

领事保护，是指派遣国的外交、领事机关或领事官员，在国际法允许的范围内，在接受国保护派遣国的国家利益、本国公民和法人的合法权益的行为。当本国公民、法人的合法权益在驻在国受到不法侵害时，中国驻外使、领馆依据公认的国际法原则、有关国际公约、双边条约或协定以及中国和驻在国的有关法律，反映有关要求，敦促驻在国当局依法公正、友好、妥善地处理。领事保护还包括我驻外使、领馆向中国公民或法人提供帮助或协助的行为，如提供国际旅行安全方面的信息、协助聘请律师和翻译、探视被羁押人员、协助撤离危险地区等。

2、什么人可以得到中国政府的领事保护？

凡是依照《中华人民共和国国籍法》具有中国国籍者，都可以得到中国政府的领事保护。也就是说，只要您是中国公民，无论是定居国外的华侨，还是临时出国的旅行者；无论是大陆居民，还是香港、澳门和台湾同胞，都是我们提供领事保护的对象。

注：《全国人民代表大会常务委员会关于<中华人民共和国国籍法>在香港特别行政区实施的几个问题的解释》的有关内容：

(1) 凡具有中国血统的香港居民，本人出生在中国领土(含香港)者，以及其他符合《中华人民共和国国籍法》规定的具有中国国籍的条件者，都是中国公民。

(2) 所有香港中国同胞，不论其是否持有“英国属土公民护照”或者“英国国民(海外)护照”，都是中国公民。自 1997 年 7 月 1 日起，上述中国公民可继续使用英国政府签发的有效旅行证件去其他国家或地区旅行，但在香港特别行政区和中华人民共和国其他地区不得因持有上述英国旅行证件而享有英国的领事保护的权利。

(3) 任何在香港的中国公民，因英国政府的“居英权计划”而获得的英国公民身份，根据《中华人民共和国国籍法》不予承认。这类人仍为中国公民，在香港特别行政区和中华人民共和国其他地区不得享有英国的领事保护的权利。

(4) 在外国有居留权的香港特别行政区的中国公民，可使用外国政府签发的有关证件去其他国家或地区旅行，但在香港特别行政区和中华人民共和国其他地区不得因持有上述证件而享有外国领事保护的权利。

(5) 香港特别行政区的中国公民的国籍发生变更，可凭有效证件向香港特别行政区受理国籍申请的机关申报。

注：《全国人民代表大会常务委员会关于<中华人民共和国国籍法>在澳门特别行政区实施的几个问题的解释》的有关内容：

(1) 凡具有中国血统的澳门居民，本人出生在中国领土(含澳门)者，以及其他符合《中华人民共和国国籍法》规定的具有中国国籍的条件者，不论其是否持有葡萄牙旅行证件或身份证件，都是中国公民。

凡具有中国血统但又具有葡萄牙血统的澳门特别行政区居民，可根据本人意愿，选择中华人民共和国国籍或葡萄牙共和国国籍。确定其中一种国籍，即不具有另一种国籍。上述澳门特别行政区居民，在选择国籍之前，享有澳门特别行政区基本法规定的权利，但受国籍限制的权利除外。

(2) 凡持有葡萄牙旅行证件的澳门中国公民，在澳门特别行政区成立后，可继续使用该证件去其他国家或地区旅行，但在澳门特别行政区和中华人民共和国其他地区不得因持有上述葡萄牙旅行证件而享有葡萄牙的领事保护的权利。

(3) 在外国有居留权的澳门特别行政区的中国公民，可使用外国政府签发的有关证件去其他国家或地区旅行，但在澳门特别行政区和中华人民共和国其他地区不得因持有上述证件而享有外国领事保护的权利。

(4) 在澳门特别行政区成立以前或以后从海外返回澳门的原澳门居民中的中国公民，若变更国籍，可凭有效证件向澳门特别行政区受理国籍申请的机关申报。

3、出国时持中国护照，现已取得居住国国籍，是否还能享有中国驻当地使、领馆的领事保护？

根据《中华人民共和国国籍法》规定，中国不承认中国公民具有双重国籍。定居外国的中国公民，凡自愿加入或取得外国国籍者，即自动丧失中国国籍，因而不再享有中国驻外使、领馆的领事保护。

4、中国公民在何种情况下可以获得领事保护？

根据《维也纳领事关系公约》第五条规定：领事职务包括“于国际法许可之限度内，在接受国内保护派遣国及其国民——个人与法人——之利益”、“帮助及协助派遣国国民——个人与法人”等。也就是说，中国公民在其他国家境内的行为主要受国际法及住在国当地法律约束。一旦中国公民(包括触犯当地法律的中国籍公民)在当地所享有的合法权益受到侵害，中国驻外使、领馆有责任在国际法及当地法律允许的范围内实施领事保护。

5、中国公民在寻求领事保护时应注意些什么？

(1) 您所提供的相关情况必须是真实、详细的。

(2) 您不能干扰外交部或驻外使、领馆的正常办公，应尊重办案的外交、领事官员。

(3) 您应交纳相关费用，如办理各种证件的费用等。

(4) 您应严格遵守当地的法律法规。

如果您不能或拒绝承担上述义务，领事官员将可能无法协助您维护您的正当权益，而且您还可能因此承担相应的法律责任。

6、当您或您家人所在国家发生恐怖袭击、严重自然灾害、政治动乱等紧急情况时，应如何寻求领事保护？

(1) 您应立即与就近的中国驻该国使、领馆取得联系，以获得最新相关信息并进行注册登记。如您家人与您失去联系，请您立即与中国驻当地使领馆取得联系，以获得最新相关信息，并提供您家人详细个人信息和联系方式等，以便使领馆协助查找。使、领馆将在必要及可能时协助中国公民(含死伤人员)撤离危险区域(注意：不一定是回国)。

(2) 您应保留好自己的重要证件和记录，包括护照、出入境记录、保险和银行记录等，并放在安全可靠的地方。

(3) 您应检查护照、签证是否有效，如需更新护照请即到使、领馆办理。

(4) 您应将存放家中或随身携带的重要证件和资料双备份，以防万一。同时要保证自己驾驶的汽车安全及行驶正常，并储备必要的食品和药品。

(5) 不要消极等待。如尚有安全方式离开，应立即行动。

7、当您在境外发生交通、工伤等事故时，如何处理？

如您在境外遇到交通或工伤事故，应立即向当地警方报案或通知雇主，并要求通知您的亲友或中国驻该国使、领馆。您可要求领事官员敦促所在国当局惩办肇事者，或协助您通过法律途径或向保险公司(如您已投保)争取赔偿。

8、当您在境外受到犯罪分子侵害(包括性侵害)时，该怎么办？

您应立即向当地警方报告，并索要一份警察报告复印件。您还应当与律师或医生(如需就医)联系，也可向中国驻当地使、领馆反映情况。领事官员可以向您提供以下帮助：安排适当人员(如有性别要求)听取您的受害情况并承诺保护您的个人隐私；敦促警方尽快破案；了解案件进展情况；向您提供律师和翻译的名单；推荐合适的医院；补发丢失或受损的旅行证件；协助您与家人、朋友或雇主联系；寻求当地社会救助。但是，领事官员不能调查案件，不能代替您出庭，不能充当翻译，也不能替您支付律师费、医疗费或其他相关费用。

9、当您在居住国被羁押或监禁时，该怎么办？

您有权要求面见中国使、领馆领事官员。领事官员将根据您的请求前往探视，并保护您的合法权益，如人道待遇、公平待遇等。领事官员还可以帮助您与亲友取得联系，向您提供当地律师名单。但是，领事官员不能干涉当地法律程序，不能出面替您进行诉讼。

10、当您在居住国受到雇主不公正对待或工资被雇主无故拖欠时，如何处理？

您应当依据合同及当地有关法规与雇主协商解决。如协商未果，您可向当地法院提起诉讼。您可同时请求领事官员为您提供当地律师、翻译名单。领事官员将会向您介绍所在国一般的法律信息。

11、当您持有效护照及签证在目的地国入境、出境或过境受阻时，如何寻求帮助？

您首先应向该国主管部门如实说明入出境或过境事由，同时了解受阻原因。如您不懂当地语言，有权要求对方提供翻译服务。如果您的请求仍然得不到有关部门的回应，可要求与中国驻该国使、领馆联系，寻求帮助。使、领馆领事官员将向有关当局了解情况，视情反映您的要求，或进行必要交涉，但不能保证您一定会被放行。如交涉未果，您应理智接受当地主管部门的决定；如确系受到对方不公正对待，要注意收集和保存证据，以便日后诉诸法律解决。

12、当您非法进入或滞留他国，既无有效证件，也无经济来源时，如何办理回国手续？

您应向中国驻该国使、领馆如实报告本人真实、详细情况，包括姓名、出生日期、出生地、职业、家庭住址、联系电话、非法出境或滞留经过等。待您的原居住地公安机关核实、确认您的身份，且您的家属已垫付您的回国费用后，领事官员可为您颁发回国旅行证件并协

助购买回国机(车、船)票。

13、当您的中国护照在境外遗失、被偷或被抢时，怎么办？

请您即向所在国当地警察部门报案，以便您向所在国移民局申请出境签证时备用，同时持本人有关身份材料及其复印件和照片到就近的中国驻当地使、领馆申请补发护照或旅行证，以供回国使用。我们提请您注意：买卖、转让、伪/变造、故意损毁中国护照是违法行为，涉案人将承担相关法律责任。

14、当您在境外遇到经济困难时，能寻求使、领馆帮助吗？

中国公民在国外的费用应由自己负责解决。如果您因被盗、被抢等原因出现暂时经济困难，可以与中国驻当地使、领馆联系，让家人通过使、领馆汇钱，或通过外交部转交。

15、当您家人在境外死亡时，如何处理？

(1) 您可通过领事官员或亲友了解家人死亡原因和遗物(遗嘱)情况，并从当地有关部门获得死亡证明书等证明文件。中国驻当地使、领馆可应您请求对上述证明文件办理认证。领事官员不能调查死亡原因。如您对死因有疑问，可聘请当地律师向当地司法部门提出，请其作出合理解释或重新进行调查；亦可请领事官员协助向当地政府有关部门转交您的书面意见，请其对您的意见予以关注或将您的意见转达给当地司法机关。

(2) 如死亡涉及刑事案件并已在当地提起诉讼，您应聘请律师，密切跟踪庭审情况，同时可请领事官员协助关注案件，并在法律许可的情况下旁听庭审。如您对庭审情况或判决结果不满，您可请律师协助上诉，同时也可通过领事官员协助向当地有关部门转达您的意见。但是，领事官员不能调查案件，也不能代替您出庭。

(3) 您可要求前往当地处理有关善后事宜，但一切费用(含国际旅费、食宿及市内交通费)须自理；赴有关国家的签证、宾馆预订、接送等手续须自行办理，亦可请有资质的旅行社协助；在国外如需翻译，使、领馆可推荐，但费用须自理。

(4) 如果您因故(如被拒签、无足够旅费等)不能前往当地处理后事，可委托在当地的亲友代办遗体火化、骨灰和遗物送回等事宜；如当地主管部门要求，您应提供经国内公证机关公证并经外交部(或其授权的地方外办)以及有关国家驻华使、领馆认证的授权委托书。如当地法律法规允许，亦可委托领事官员代为处理上述事宜(费用需自理)，但您应事先提供经国内公证机关公证并经外交部或其授权的地方外办认证的授权委托书。

(5) 如果您希望将遗体运回国，中国驻当地使、领馆可向您提供办理运送遗体事务的公司名单。运送遗体的费用很高，需要自行筹集。

(6) 由于国外法律环境不同，如家属长期不处理遗体，不仅无助于问题解决，当地有关部门还可能根据当地法律规定，在一定期限内将遗体进行埋葬或火化。

（7）死亡案件的处理时间可能很长，在这种情况下，您应聘请当地律师跟踪处理。中国驻外当地使、领馆只能在职权范围内向您转告当地主管部门所提供的案件处理情况。

16、当您家人在国外失踪或遭绑架时，如何求助？

应尽快向当地警方报案。您也可向中国驻当地使、领馆报告有关情况，包括失踪或被绑架者姓名、性别、年龄、职业、相貌特征和在国外住址等并寻求协助。领事官员将根据您的要求请驻在国有关当局寻找失踪者或解救被绑架者。

17、当您或您家人在国外突发重病或精神病，如何求助？

当您或您家人在国外突发重病或精神病，应迅速拨打当地急救电话，前往当地精神病医院治疗。中国驻当地使领馆可以协助提供当地医院名单；可协助通知国内家属或单位。如您或您家人要回国治疗，经当地医院及有关航空公司同意，使领馆可协助联系航空公司和陪护人员予以关照。您应承担机票及陪护等相关费用。

18、当您与在国外的家人长期失去联系时，可以请中国驻当地使、领馆协助寻找他们的下落吗？

如果您已通过各种途径长期无法联系上您在国外的家人，中国驻当地的使、领馆可以在力所能及的情况下提供协助。目前中国政府没有强制要求所有海外公民到中国驻外使、领馆进行公民登记，再加上他们的工作、住址和电话常有变动，因此，中国驻外使、领馆协助寻亲工作十分费时费力，常常无功而返。有时，即使找到您家人，他(她)本人却不愿与您联系。在这种情况下，领事官员可以为您传递一些信息，或在征得您亲友同意的情况下将其联络方式转告给您。

19、中国驻外使、领馆是否可以解决境外中国公民遇到的一切困难？

中国驻外使、领馆依法履行保护中国公民在海外合法权益的职责，为在国外的中国公民提供领事保护和服务是应尽的义务。但是，领事保护不能违反国际法和所在国法律。中国驻外使、领馆是国家的外交代表机构，使、领馆在接受国没有行政权力和强制手段，只能通过外交途径向接受国提出交涉，既可能成功，也可能不成功。在很多情况下，使、领馆的工作主要是协助当事人维护自己的合法权益，而不是代替个人主张其权利。

附　录

驻德使馆教育处

地　　址：Dresdener Str. 44, D-10179 Berlin

办公时间：

星期一至星期五 上午 9:00 -- 12:30，下午 14:00 -- 17:00

接待留学人员时间：每周三、五下午 14:00 - 17:00

电　　话：0049 - 30 - 2462 93 0 （总机）

传　　真：0049 - 30 - 2462 9325

留管组

房　强
电话 :030 - 2462 9318　　E-mail :04@de-moe.edu.cn（不含《留学回国人员证明》）
负责： Bremen，Sachsen-Anhalt，Thüringen，Sachsen

罗　毅
电话 :030 - 2462 9316　　E-mail :05@de-moe.edu.cn（不含《留学回国人员证明》）
负责： Hamburg，Niedersachsen，Schleswig-Holstein，Mecklenburg-Vorpommen

张　慧
电话：030 - 2462 9319　　E-mail：03@de-moe.edu.cn
负责： Berlin，Brandenburg，并统一负责上述十州全部《留学回国人员证明》的办理工作和问题解答：办理《留学回国人员证明》常见问题及规定须知，请点击：http://www.de-moe.edu.cn/article_list.php?sortid=12037

驻法兰克福总领馆教育文化组

赵伟民 领事　主管全面工作。

陆霞 领事　分管北威州。

陈正　副领事　分管巴符州、黑森州，莱法州和萨尔州。

咨询时间：周一、周三 下午 14：00 -17：00

咨询电话：069-75085522

传 真： 069-75085550

电 邮： frankfurt_bildung@mfa.gov.cn

安全事项

德国是欧洲治安最好的国家之一，一般遗忘在公共场合的物品都会被送回城市、学校、公交公司的失物招领处（Fundbüro）。不过人流大的地方偶尔还是会有小偷，例如大学食堂 Marstallmensa, Neckarwiese 和市中心 Bismarkplatz。护照建议保存复印件，便于快速补办。若被窃则报警 110，火警和急救 112。然后联系银行冻结（sperren）所有银行卡（包含国内银联卡），信用卡等。

- ✧ 开锁请搜 Schlüsseldienst Heidelberg
- ✧ 若烟雾报警器（Rauchalarm）因烹饪等非火灾原因响起时，可以按下按钮，警铃立止，以免引发高额出警赔偿。
- ✧ 请勿随意打开陌生人发来的 QQ 空间链接，QQ 及邮箱被盗后，请立即告知国内的家人朋友等，以免被骗。推荐安装：qq 安全中心。



海德堡中国学生学者联合会

Verein der Chinesischen Wissenschaftler und Studierenden in Heidelberg e.V.